Классические

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Голубцы

Шашлык

Котлеты

Плов

Рагу

и другие
любимые блюда
с логическими схемами

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Еще издавна считалось самым почетным занятием учить, лечить и кормить. Во Франции в прошлом веке ремесленник не мог стать дворянином, но для поваров было сделано исключение, так как труд их был приравнен к искусству. Труд талантливого повара близок к творчеству живописца и скульптора, требует художественного вкуса, чувства света и формы. Добрым словом надо вспомнить русских поваров, работавших в полутемных подвалах трактиров, ресторанов, этих безвестных тружеников, оставивших нам в наследство кулинарное искусство. Без этого наследства, не было бы нашей современной кулинарии, не было бы и тех блюд, которые и сейчас являются ГОРДОСТЬЮ РУССКОЙ КУХНИ.

- Лариса Ростиславовна Коробач
  - Вторые блюда
  - Сырье, применяемое для приготовления вторых блюд
  - Культура питания
  - Блюда из мяса
    -
    - Говядина отварная
    - Баранина, сваренная с луком
    - Фаршированный телячий рулет
    - Отварная говядина под соусом из хрена
    - Рагу «Ацтек»
    - Нормандский гуляш бургиньон с лапшой
    - Спагетти с копченой ветчиной по—пармски
    - Оссобуко с пряностями
    - Запеченная ножка барашка
    - Сочные стейки с томатным соусом
    - Свинина на ребрышках
    - Запеченная вырезка
    - Свинина в винном соусе
    - Говяжья вырезка с винным соусом
    - Рулет из телятины (печь СВЧ)
    - Фаршированный телячий рулет
    - Мясо по-аргентински
    - Мясо по—албански
    - Мясо в корзиночках
    - Окорок копченый отварной
    - Колбаски домашние
    - Колбаса ливерная по—домашнему

- Бедрышки мясные
- Карбонад, запеченный в тесте
- Буженина под пряной корочкой
- Говяжье филе с картофелем фри
- Стейки в сырной оболочке
- Отбивная с лимонным соусом
- Язык под белым соусом
- Жаренка
- Говядина отварная под майонезом с фруктами
- Свинина с овощами отварная
- Говядина, тушенная порционными кусками
- Голубцы с виноградными листьями (долма)
- Голубцы обыкновенные
- Ромштекс
- Мясо, жаренное в сметане с луком
- Антрекот с лечо и яйцом
- Котлеты отбивные натуральные
- Рулетики мясные
- Котлеты телячьи паровые
- Котлеты из говядины
- Котлеты свиные натуральные
- Котлеты по-полтавски
- Котлеты любительские
- Котлеты, приготовленные в духовом шкафу
- Пожарские котлеты
- Свиные отбивные по-льежски
- Свиное филе отварное (бельгийская кухня)
- Рулеты из свинины
- Запеченный окорок с жареным луком
- Поджарка по-азербайджански

○ Блюда из грибов

-
- Гуляш из грибов
- Грибные оладьи
- Блинчики из картофеля и грибов
- Грибы с овощами
- Битки с грибами по-домашнему
- Картофель, фаршированный солеными грибами
- Пикантные грибы
- Шампиньоны с соусом «Пулетт»
- Шампиньоны, тушенные с орехами
- Гуляш грибной
- Котлеты грибные
- Рагу из лисичек и сыроежек

- Жаркое из грибов дождевиков
- Котлеты из свежих грибов
- Каннелони со шпинатом
- Грибы и овощи
- Пене по—искитански
- Ассорти из овощей с грибами
- Пирог грибной
- Пирог грибника
- Фаршированный сладкий перец
- Рулетики с грибами (печь СВЧ)
- Поджарка «Любительская»
- Котлета «Праздничная»
- Котлета крестьянская с грибами
- Говядина, фаршированная грибами
- Свинина, запеченная с грибами

○ Блюда из рыбы

-
- Треска отварная с яйцами
- Рыба отварная под майонезом
- Рыба, запеченная с помидорами
- Филе лосося в соусе из хрена
- Рыба, тушенная в майонезе
- Рыба, тушенная с помидорами
- Шведские рулетики
- Филе морского окуня на подушке
- Рыба тушеная
- Хек, тушенный с сыром и ветчиной
- Рыба, фаршированная кашей
- Скумбрия в молочном соусе
- Щука фаршированная
- Ставрида, запеченная в пергаменте
- Рыба, запеченная с сыром
- Рыба тушенная в горшочке
- Рыба паровая
- Филе трески в соусе
- Карп с хреном и яблоками
- Рыба, жаренная в тесте
- Рыба под маринадом
- Рыба, запеченная в пергаменте
- Фрикадельки рыбные
- Фрикадельки рыбные под молочным соусом
- Котлеты рыбные
- Кальмар в тесте
- Рыба, тушенная под соусом

- Кальмар с перцем
- Рулет из кальмаров
- Филе судака с фенхелем
- Кальмары в сметанном соусе
- Рыба по-монастырски
- Рыба в соусе из красного перца
- Гуляш из рыбы
- Рыба жареная
- Рыба, жаренная в жидком тесте
- Запеканка из рыбы с яйцами
- Рыба, запеченная в духовке
- Рыба, тушенная с помидорами
- Грилованная рыба с маслом и хреном
- Рыба по—чешски
- «Жаркое» из рыбы
- Рыба с тмином
- Рыба тушеная
- Рыба, тушенная в горшочке
- Рыба с запеченными овощами по—польски
- Рыбное филе с грибами и овощами
- Рыбные рулеты
- Рулет из трески
- Фаршированные котлеты из морского окуня
- Снетки жареные
- Треска, камбала, палтус в белом соусе
- Осетрина паровая
- Рыба по-варшавски
- Рыбные рулеты с овощами
- Спаржа с лососем
- Рыба ароматизированная в масле
- Филе карася в сметанном соусе
- Ставрида отварная в томатном маринаде
- Камбала отварная
- Филе сайды с картофелем
- Жареный лосось с перцем
- Рыбное филе, запеченное в тесте
- Морской окунь, сваренный в молоке
- Рыбное филе с грибами и овощами
- Тушеная рыба
- Блюдо «Праздничное»
- Форель, тушенная с овощами
- Спагетти с тунцом и томатами
- Рыбные колбаски
- Рыба по-брюссельски (бельгийская кухня)

- Рыбные котлеты по-фландски
- Лосось «в шубе» из слоеного теста

- Блюда из птицы
  -
  - Котлеты из кур паровые
  - Цыпленок по-боянски
  - Курица отварная, фаршированная
  - Куриный паштет
  - Курица отварная с белым соусом
  - Окорочка, фаршированные грибами
  - Утка по-балкански
  - Зразы куриные
  - Биточки из кур с грибами
  - Куриная печенка с яблоком
  - Фрикадельки из курятины
  - Паштет из куриной печенки
  - Филе из птицы в белках
  - Куриная ножка с грибами и рисом
  - Котлеты по-белорусски
  - Изысканные рулеты
  - Курица жареная
  - Шницели по-милански
  - Курица с перцем по-венгерски
  - Куриные грудки с ореховым соусом
  - Утка, жаренная с вишнями
  - Индейка с овощным ассорти
  - Гусь в белом вине
  - Куриное филе с картофелем
  - Птица в тесте
  - Ломтики индейки с абрикосами
  - Бифштекс «Смак»
  - Рулетики из индейки
  - Нежные тефтели со спагетти
  - Курица, жаренная в тесте, с рисом
  - Курица в вине
  - Рулетики из индейки
  - Курица «Потровка»
  - Куриные шницели, запеченные с картофельным пюре и сыром
  - Ножки куриные фаршированные
  - Кебабы из индейки на гриле
  - Птица, запеченная с помидорами
  - Курица по-константинопольски, запеченная с печенкой

- Цыпленок с медом, жаренный на растительном масле
- Курица на пряном рисе по-тайски
- Котлеты из мяса индейки
- Цыпленок с лимонным соком
- Цыплята жареные
- Яблоки, фаршированные птицей
- Индейка, тушенная со сливами и рисом
- Куриная печенка в сметане
- Цыпленок в сметанном соусе
- Котлеты «Пожарские»
- Курица жареная, фаршированная тыквой
- Курица жареная фаршированная
- Курица или цыпленок паровые
- Цыпленок, жаренный кусками, с шампиньонами
- Жаркое «Берестье»
- Цыпленок тушеный
- Чорба из дичи
- Цыплята по-деревенски
- Индейка фаршированная
- Цыплята табака
- Чахохбили из кур
- Запеканка из птичьего мяса
- Жареные куриные ножки
- Филе из птицы в сыре
- Фаршированный цыпленок по-польски
- Котлеты из птицы, фаршированные орехами
- Рожки картофельные с птицей
- Куриный паштет

○ Блюда из картофеля

-
- Картофель в пиве
- «Окорок» из картофеля
- Картофель «А ля гурмэ»
- Запеканка по-румынски
- Картофель «Дипломат»
- Рулет из картофеля
- Шарики пористые
- Оладьи
- Оладьи «Ежики»
- Шарики картофельные
- Картофель по-перуански
- Имитированные «яблоки»
- Котлеты «Олимпийские»

- Картофель в сметане
- Лепешки из картофеля
- Кнели с брынзой
- Салат «Туранский»
- Салат картофельный с маринованными грибами
- Икра из картофеля и перца
- Салат картофельный с кальмаром
- Салат «Пиккадилли»
- Картофель с луком и грибами
- Яхние из картофеля
- Шкубанки из картофеля
- Виртиняй (литовская кухня)
- Картофельные пальчики

○ Запеканки

-
- Запеканка капустная с картофелем
- Запеканка с помидорами и оливками
- Запеканка из блинчиков
- Запеканка по-флотски
- Морковно-картофельная запеканка, или овощной пирог с сыром
- Запеканка со шницелями
- Запеканка макаронная
- Запеканка «Тюрингия»
- Чудо-запеканка
- Картофельная запеканка
- Мясная запеканка
- Баклажанная запеканка
- Куриная запеканка
- Запеканка из фаршированных кабачков
- Пряная картофельная запеканка
- Луковая тортилья
- Запеканка с грибами
- Запеканка из овощей
- Запеканка рисовая с изюмом
- Запеканка манная с фруктами
- Запеканка с тыквой
- Манник
- Запеканка макаронная с капустой
- Макаронник
- Макаронная запеканка с яблоками
- Тортилья с паприкой и колбасой
- Морковно-картофельная запеканка

○ Пицца

- Сочная пицца с тунцом
- Картофельная пицца
- Пицца «Приморская»
- Пицца с грибами
- Пицца с перцем чили и салями
- Ароматная двойная пицца
- Пицца с овощами и ветчиной
- Пицца со сладким перцем
- Пицца с ананасами и луком
- Аппетитная суперпицца
- Пицца с индейкой и шалфеем
- Мини-пицца с ветчиной
- Пицца с грибами
- Полесская пицца
- Пицца с помидорами и грибами
- Картофельная пицца с сыром

○ Плов

-
- Плов по-бухарски
- Плов по-самаркандски
- Плов с сушеным урюком
- Плов с бараниной
- Настоящий узбекский плов
- Плов по-узбекски
- Плов по-гурийски
- Плов с изюмом
- Плов с фруктами
- Тоюг плов
- Гиймя плов
- Плов по-армянски
- Плов по-арабски

○ Шашлыки

-
- Оригинальный шашлык
- Шашлык из баранины
- Шашлык из баранины по-кавказски
- Шашлык из индейки с овощами
- Шашлык по-таджикски
- Шашлык из картошки
- Шашлык из кур
- Шашлык ассорти
- Шашлык из печенки
- Шашлык из рыбы
- Шашлык по-сибирски

- Шашлык из грибов
- Шашлык из овощей
- Шашлык из говяжьей вырезки
- Шашлык из баранины
- Шашлык «Куриный»
- Шашлык из кролика
- Кебаб
- Шашлык в казане
- Шашлык из домашней птицы
- Шашлык «Экзотика»

- Пельмени и их «родственники»
  -
  - Пельмени
  - Манты
  - Ушки
  - Галушки
  - Галушки из манной крупы
  - Галушки сдобные
  - Галушки из хлебных сухарей
  - Галушки украинские
  - Пампушки
  - Заграничный вариант
  - Вареники
  - Заварное тесто для вареников
  - Вареники с ливером, мясом
  - Вареники с квашеной капустой
  - Вареники со сладкой начинкой
  - Настоящие сибирские пельмени
  - Украинские пельмени
  - Клецки швейцарские
- Пирожки
  - Дрожжевое тесто
  - Слоеное тесто
  - Дрожжевое опарное тесто
  - Дрожжевое слоеное тесто
  - Сливочное тесто для пирожков
  - Песочное тесто
  - Скороспелое сдобное тесто
  - Морковное тесто
  - Капустное тесто
  - Картофельное тесто
  - Тыквенное слоеное тесто
  - Тыквенное дрожжевое тесто
  - Сырное тесто

- Ручное тесто
- Пирожки с картофелем и творогом
- Пирожки с килькой
- Пирожки мясные
- Пирожки с зеленым луком и яйцом
- Пирожки с капустой
- Пирожки с мясом
- Чебуреки

○ Закуски и салаты

-
- Салат диетический из кальмара
- Салат из копченой рыбы
- Салат с кальмарами
- Кальмары в сметане
- Рулет из кальмаров
- Салат рыбный деликатесный
- Салат из рыбного филе
- Салат с овощами
- Сельдь с луком
- Рыба под маринадом
- Рыба под овощным маринадом
- Закусочное масло из сельди
- Закуска из икры зернистой
- Винегрет с рыбой
- Винегрет с сельдью
- Рыба заливная
- Заливное из сельди
- Заливное из сельди со сливками
- Салат «Морское дно»
- Авокадо с креветками
- Рыба по-марокански

○ Салаты на любой вкус

- Картофельный салат
- Салат «Северный»
- Разноцветный салат из сладкого перца
- Овощной салат с сосисками
- Салат «Особенный»
- Горячий салат
- Салат боярский
- Салат «Лиза»
- Салат «Минский»
- Грибной салат
- Пикантный салат из чернослива и грецких орехов

- Салат «Универсальный»
- Мясной салат
- Салат «Каприз»
- Некоторые секреты приготовления салата

○ Соусы

-
- Соус рыбный основной
- Соус «Белое вино»
- Соус рассол
- Соус томатный основной рыбный
- Соус томатный основной мясной
- Соус сметанный
- Соус коричневый
- Соус сметанный
- Соус по-польски на мясном бульоне
- Соус «Белое вино-2»
- Соус шофруа
- Белый соус с грибами
- Соус с грибами и ветчиной
- Грибной соус с яичными желтками
- Соус яичный
- Соус с сельдереем
- Соус из хрена (холодный)
- Соус из хрена (горячий)
- Соус огуречный
- Соус тминный
- Соус сухарный
- Соус ореховый
- Соус горчичный
- Томатный соус с овощами и вином
- Молочный соус с мадерой
- Соус с мадерой
- Соус с шампиньонами и помидорами
- Черносмородиновый соус с вином
- Соус томатный без сметаны
- Соус томатный со сметаной
- Соус томатный с хреном
- Соус луковый
- Соус грибной
- Винный соус
- Соус с апельсинами и вином
- Кисло-сладкий соус с коньяком
- Соус из красного вина
- Соус с эстрагоном и вином

- Сырный соус
- Соус из окорока
- Коричневый пивной соус
- Лимонный соус
- Несколько полезных советов

○ Кухня народов мира
- Бифштекс по-чикагски (американская)
- Салат «Чикаго» (американская)
- Гусь по-английски
- Салат английский
- Котлеты по-африкански (Конго)
- Салат из бананов (Африканская)
- Клецки с мясом (белорусская)
- Салат закусочный (белорусская)
- «Ласточкины гнезда» (болгарская)
- Салат по-македонски (болгарская)
- Курица с ананасом (датская)
- Салат по-датски
- Плов по-милански (итальянская)
- Салат «Тоска» (итальянская)

○ Оригинальные блюда
- Пикантная закуска
- Блинчатые рулеты, фаршированные сладким перцем
- Рисовая запеканка с разноцветным сладким перцем
- Блинный рулет
- Пряный блинчатый пирог
- Мидии, тушеные с рисом

○ Пряности и приправы
-
- Пряности
- Пряные травы
- Приправы
- Смеси специй
  -
  - Карри
  - Букет гарни
  - Хмели-сунели
  - Аджика
  - Болонская смесь

○ Пищевые красители
○ Полезные советы
○ Кулинарный словарь

Лариса Ростиславовна Коробач
Классические вторые блюда

Вторые блюда

Вторые блюда – это обеденные блюда, которые едят после супа или бульона, за праздничным столом. Самые вкусные вторые блюда получаются из мяса. Приготовить их можно также из птицы, яиц, овощей, грибов, мучных и крупяных изделий.

Важным условием приготовления вкусного второго блюда является правильный выбор мяса. Наиболее часто употребляют для приготовления различных блюд говядину. Самая вкусная часть – вырезка. Из нее получаются сочные бифштексы, отличное жаркое и многие другие блюда. Жареные блюда лучше готовить из филейной части, верхней части оковалка. Вкусное тушеное мясо можно приготовить из огузка и наружной части костреца. Наружную часть оковалка можно использовать для приготовления зраз, котлет, битков, тефтелей, рулетов, разнообразных начинок и других рубленых изделий. Из голяшки и ножек готовят студни.

Высокой питательностью обладают блюда из свинины. Мышечная ткань окорока наиболее пригодна для обжаривания, поясничная часть с пашиной и грудинка тоже хороши для обжаривания. Отличные отбивные котлеты, шашлыки и шницели получают из корейки. Для тушения годится лопаточная часть. Из грудинки можно приготовить великолепный плов, из мякоти голяшки и лопатки – котлеты. Студни варят из ножек, рулек, голов.

Баранина больше подходит для тушеных блюд с острыми приправами, гарнирами, пряными травами. Для шашлыков берут заднюю часть. Рубленые изделия приготавливают из шейной и лопаточной частей. Для жаренья берут мясо задней части, для пловов – мякоть, снятую с окорока, грудинки и спинно-лопаточной части.

Из нежного телячьего мяса готовят деликатесные блюда. Ее жарят и отваривают. Для обжаривания подходят все части туши.

Вкусные блюда получаются из субпродуктов: рубца, мозга, языка, печени, вымени, сердца, почек. По содержанию витаминов они превосходят мясо и мало уступают ему в пищевой ценности. Печень наиболее вкусна в жареном виде. Рубец отваривают и тушат, языки отваривают, мозги жарят, ножки отваривают или жарят. Телячьи и бараньи почки жарят, а говяжьи почки, легкое и сердце тушат в соусе.

Сырье, применяемое для приготовления вторых блюд

Картофель. Картофель содержит воды 70–80 %, крахмала – 12–25, клетчатки – 0,2–1,3, минеральных веществ – 0,5–2 %, витамины С, B_1, B_2, B_6, РР. Очищенный картофель на воздухе быстро темнеет. Чтобы предотвратить это, его хранят в воде, но не более 2–3 ч. Энергетическая ценность 100 г. Картофель составляет 83 ккал. По своему назначению сорта картофеля делятся на столовые, универсальные, технические, кормовые.

Морковь. Это один из наиболее ценных корнеплодов. Содержит много легкоусвояемых сахаров, а также каротин и минеральные вещества. Каротин моркови в организме человека преобразеутся в витамин А. Лучше всего он усваивается после тепловой обработки моркови с жиром. По длине корнеплоды делят на корешки (3–5 см), полудлинные (8 – 20), длинные(20–45 см). Характерными отличительными признаками разных сортов моркови являются: период созревания, форма, величина, строение, вкусовые качества, окраска.

Петрушка. Корень у петрушки белого, серого цвета. В нем содержатся эфирные масла, которые придают блюдам пряный вкус. Петрушка бывает: корневая и листовая. У корневой петрушки используют корень и листья. Корень содержит воды 85 %. Листья содержат витамины С, Е, каротин и эфирное масло. Если ежедневно съедать хотя бы чайную ложку покрошенной зелени петрушки, то организм будет иметь полный набор витаминов и минеральных веществ. В петрушке содержится значительно больше витамина С, чем в лимоне, провитамина А больше, чем в моркови. В ней есть также железо, калий, магний, фосфор. Свежий сок петрушки способствует растворению камней в почках.

Лук. В пищу используют луковицу и зеленое перо. Лук содержит сахара 9 %, белков – 3, минеральных веществ – 1,2 %, витамины С, B_1, B_2. Наличие эфирных масел и гликозидов придает луку острый вкус и аромат, вызывая аппетит, и способствует лучшему усвоению пищи. В луке содержится много фитонцидов, обладающих бактерицидными свойствами.

Огурцы соленые. Для засолки используют короткоплодные огурцы со сплошной мякотью, зеленого цвета. По качеству огурцы соленые бывают на 1-го и 2-го сорта. Огурцы 1-го сорта – целые или помятые со сплошной хрустящей мякотью, длиной до 110 мм. К 2-му сорту относятся огурцы уродливой формы,

слабохрустящие. Содержание соли в огурцах 1-го сорта должно составлять 2,5–3,5 %, в огурцах 2-го сорта – 2,5–4,5 %.

Салат. Это ранний овощ. Служит источником витаминов С, Р, К, группы В, каротина. Культивируют листовой, кочанный салат и ромен. Используют салат только в свежем виде для приготовления холодных закусок, гарниров, а также для украшения блюд. Листовой салат наиболее скороспелый, образует розетку из длинных (10–15 см) листов. Кочанный салат имеет рыхлый кочан, состоящий из бледно-зеленых листьев диаметром до 10 см. Салат ромен имеет сильно вытянутый рыхлый кочан, состоящий из грубоватых листьев.

Яйца. В них содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. Куриные яйца содержат воды 74 %, белков – 12,6, жиров – 11,5, углеводов – 0,6–0,7, минеральных веществ – 1 %, витамины А, Е, B_1, B_2, B_6, РР. Энергетическая ценность 100 г. куринных яиц составляет 157 ккал. Столовые яйца в зависимости от срока и способа хранения подразделяются на свежие, холодильниковые и известкованные. Яйцо состоит из скорлупы, желтка и белка.

Курица. Мясо курицы содержит белок, жир, минеральные вещества(калий, натрий, фосфор, железо, медь), витамины(B_1 B_2 РР А), экстрактивные вещества. Жир имеет невысокую температуру плавления. Мясо курицы легко усваивается: его усвояемость составляет 93 %. Бульон из мяса кур ароматный, богатый экстрактивными веществами. Куриное мясо относится к деликатесным продуктам питания. Это полезный диетический продукт при условии, что курицу кормили экологически чистыми кормами, зерном не стимулировали гормонами и химическими добавками. Бульон из такой курятины (если его варили не из голов, лапок, крыльев – они вызывают отложение солей) полезен для печени, дает много энергии.

Мясо. Мясные продукты являются важнейшими продуктами питания, так как содержат почти все необходимые для человека минеральные вещества. Физиологическая норма потребления мяса в год одним человеком составляет 75 кг. В состав мяса входят: вода – 52–78 %, белки – 16–21, жиры – 0,5, углеводы – 0,4–0,8, экстрактивные вещества – 0,7–1,6 %, фермелин, витамины А, D, РР, группы В. Энергетическая ценность мяса в зависимости от вида, возраста животного составляет в среднем 90 – 489 ккал. Мясо полезно всем в молодом возрасте, а пожилым людям его потребление надо ограничить (есть только в отварном виде).

Рис. Это важный пищевой продукт. Химический состав: вода – 14 %, жиры – 0,6, клетчатка – 0,4, крахмал – 73,7 %. В рисе есть

B_1, B_2, B_6, PP, E. Энергетическая ценность 100 г. Риса составляет 323 ккал. Рис хорошо усваивается организмом человека. Время его варки 45–50 мин, увеличивается в объеме в 6–7 раз. По способу обработки рис бывает шлифованый, дробленный, полированный. Рис – очень полезный продукт, высокопитательный, легкоусвояемый. Содержит восемь необходимых организму аминокислот, 75 % сложных углеводов и менее 8 % жиров.

Рис является важнейшим источником нерастворимой клетчатки и крахмала, который переваривается и усваивается медленно, благодаря чему способствует регулированию уровня сахара в крови, что особенно важно для больных диабетом. Применяется в медицине также для лечения нарушений пищеварения. Некоторые исследователи предполагают, что потребление рисовых отрубей может снизить риск развития рака кишечника.

Сахар. Состоит из чистой сахарозы. Является ценным продуктом питания и сырьем для кондитерской промышленности. Энергетическая ценность 100 г Сахара составляет 375 ккал. В сутки человеку необходимо 100 г сахара. Он легко усваивается организмом, восстанавливает силы, благоприятно влияет на нервную систему, но избыток сахара вреден. Сахарная промышленность вырабатывает сахар-песок и сахар-рафинад. Получают его из сахарной свеклы.

Мед. Продукт переработки медоносными пчелами – нектар – представляет собой сиропообразную массу, ароматную и сладкую на вкус. В меде содержится воды 17,2 %, моно и дисахаридов – 74,8, крахмала и других полисахаридов – 5,5, белков – 0,8, органических кислот – 1,2 %, витамины B_1, B_2, PP, C. Энергетическая ценность 100 г меда составляет 308 ккал. Мед легко усваивается организмом человека, обладает лечебно-профилактическими свойствами.

Молоко. Это один из важнейших продуктов питания. В нем содержится более 200 необходимых для жизни человека веществ, в том числе белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все компоненты хорошо сбалансированы, поэтому легко и полностью усваиваются организмом человека. В молоке содержится воды 85–89 %, белков 2,8–4, жира 2,9–6 %, молочного сахара остатка от 10 до 15. Энергетическая ценность 100 г молока жирностью 3,2 % составляет 58 ккал.

Мука. Она представляет собой порошкообразный продукт, полученный при размоле хлебных злаков, и бывает пшеничной, ржаной, кукурузной. Мука содержит воды 14–15 %, белков – 10,3–12,9 %, жиров 0,9–1,9 %, витамины B_1, B_2, PP. Энергетическая

ценность 100 гр. муки 323–329 ккал. Чем выше сорт муки или больше в ней углеводов, но меньше белков и жиров, тем выше усваиваемость.

Жир. Он имеет большое значение в питании человека. Жир обладает высокой энергетической ценностью: в суточном рационе человека его должно быть около 30 %. Жиры являются источником ряда биологически активных веществ, необходимых человеку. По происхождению и виду сырья жиры подразделяются на животные, растительные и комбинированные.

Продукты, содержащие витамин А наиболее богаты витамином А печень, сливочное масло, яйца. Кроме того, хорошо употреблять в пищу зелень, овощи, фрукты, в которых имеется каротин, преобразующийся в организме человека в витамин А. Это морковь, крапива, щавель, салат, зеленый лук, свежие помидоры.

Вино и шоколад. Несколько интересных фактов. Большинство вин малокалорийны и содержат немного сахара. В среднем в стакане сухого или полусухого виноградного вина содержится не более 50 кал, столько же (или даже меньше), чем в яблоке. Вино богато витаминами и микроэлементами. Кстати, в стакане виноградного сока их меньше, чем в стакане вина, утверждают специалисты. Если в воду, зараженную микробами добавить равное количество красного вина, она перестает быть опасной, ибо оно содержит в себе танины, которые убивают бактерии.

В зернах овса содержатся белки, крахмал, клетчатка, жир, зола, витамины группы В, аминокислоты, сапонины, флавоноиды и другие полезные вещества.

В плодах абрикосов, как свежих, так и сушеных, содержится очень много каротина и солей калия. И хотя по содержанию каротина они несколько уступают смородине и шиповнику, среди фруктов нет им равных, поэтому многие диеты включают урюк, кайсу, курагу, а летом – свежие абрикосы.

В персике витаминов не много, а вот набор минеральных веществ таков, что персики способствуют образованию в организме человека гемоглобина и поддержанию кислотно-щелочного равновесия. Кстати, не торопитесь покупать ранние персики: поздние сорта ароматнее и слаще, и витамина Р в них в 1,5 раза больше.

Брусника. Долгое время она сохраняется в свежем виде. Используется для снижения артериального давления.

Баклажаны. Снижают содержание холестерина в крови, усиливают выведение из организма щавелевой кислоты. Их полезно употреблять при атеросклерозе, заболеваниях печени,

почек, подагре.

Виноград. Он содержит большое количество глюкозы, фруктозы, минеральных веществ, органических кислот, витаминов. Сушеный виноград – (изюм) – содержит много калия. Выводит из организма мочевую кислоту и препятствует образованию камней. Рекомендуется при подагре. Полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, легких. Виноград – лучший помощник в борьбе с усталостью, апатией. Виноград выводит из организма вредные вещества, придает силы, активизирует работу сердца. Он содержит кислоты, которые убивают многие виды микробов и вирусов. **Свекла.** В ней есть все: клетчатка, органические кислоты, сахар, витамины, железо, кобальт, кальций, фосфор, магний. Она занимает одно из первых мест по содержанию йода, богата пектином. Особую ценность свекле придает витамин Р. Его еще называют витамином молодости: он повышает эластичность кровеносных сосудов, предупреждает склероз. Для снижения кровяного давления надо пить свекольный сок с медом. Кашицу из сырых корнеплодов прикладывают к язвам, сок капают в нос при насморке. Свое название «целительница» свекла получила благодаря тому, что является источником бетанина и бетаина. Они выводят шлаки и холестерин, укрепляют кровеносные сосуды, защищают от рака, улучшают обмен веществ, повышают иммунитет. Сок пьют при авитаминозах, анемии, сердечно—сосудистых заболеваниях и расстройствах желудка за 15–20 мин. до еды.

Творог (диетический). Легко усваивается, особенно утром. Он очищает организм от шлаков, дает много энергии, полезен для печени. Очень полезна сыворотка. Она лечит пищеварительную систему, очищает сосуды, способствует похудению.

Мороженое. Оно «замораживает» все внутренние органы и энергия по ним не протекает. Все протоки сжимаются и сужаются от холода. Мороженное высококалорийное и способствует полноте.

Сыр. Любой сорт богат белками и, что особенно важно, кальцием: регулярное употребление его в пищу способствует укреплению костной ткани и значительно снижает опасность остеопороза.

Содержит большое количество витамина В, чем бесценен для вегетарианцев: только из сыра они могут почерпнуть этот важнейший витамин (другие получают его из мяса). Защищает зубы от кариеса, препятствуя образованию во рту кислот, разрушающих зубную эмаль. Если после еды пожевать кусочек сыра, все вредные воздействия пищи снимаются, зубы вдвое

дольше остаются здоровыми.

Сметана. Полезный продукт. Но употреблять его надо не более 1–2 столовых ложек в день из-за большого количества жиров, содержащихся в ней.

Бульон из говядины. Это тяжелая пища. Он плохо усваивается, влияет на сердце и поджелудочную железу, селезенку.

Продукты, которые имеют слабительное действие: абрикос, виноград, слива и чернослив, клубника, инжир, яблоки, морская капуста, тыква, огурцы, репа, морковь, белокочанная капуста, сок сырой свеклы (по 1/4 стакана за 20 мин до еды), картофельный сок (по 2 столовые ложки перед едой), однодневная простокваша, геркулесовая каша, молоко, квас, мед, ржаной хлеб, кефир, белое вино.

Пища приводящая к запорам: чай, какао, бобы, красное вино, рис, кисели, свежий белый хлеб, пироги, мучные блюда, еда всухомятку.

На завтрак полезно есть кашу – ячневую, пшенную, геркулес, гречневую на выбор. Единственное условие, чтобы она была сварена на воде. Каша очищает организм от шлаков.

Для печени хороши свежевыжатые соки, особенно яблочный и морковный.

Чтобы очистить почки, пейте чай с молоком. К такому чаю хорош бутерброд из ржаного хлеба со сливочным маслом. Сливочное масло содержит витамины А и D, но употреблять его следует не более 20 г в день. Если утром вы чувствуете себя неважно, выпейте стакан сладкого горячего чая. Мозг сразу получит «энергетическую подпитку», а вы почувствуете себя бодрее.

Салат из огурцов очищает организм от шлаков. Клетчатка огурцов выводит токсины и способствует похудению.

Чтобы усилить работу щитовидной железы, необходимо в свой рацион включать морскую капусту, редьку, морковь, ревень, картофель, лук, яичный желток, грибы, орехи.

Рецепт блюда богатого минеральными веществами. Мелко нарежьте укроп, петрушку, кинзу, чеснок, крутое яйцо. Смешайте творог со сметаной, добавьте по вкусу подсолнечное масло, соль, сахар, лимонный сок. Все перемешайте.

Регулярно ешьте на обед тушеную или печеную рыбу. Японцы считают, что если за неделю человек потребляет менее 200 г рыбы, у него могут возникнуть сердечно—сосудистые заболевания.

Компот из абрикосов. Этот целебный напиток очищает кровь, улучшает кровообращение, и конечно, дарит силы и

энергию.

Ужинайте неплотно и не позднее 18 ч. Лучше всего на ужин есть салаты из овощей или фрукты, а также кефир или простоквашу, которые убивают болезнетворные микробы и прекрасно усваиваются организмом.

На сладкое полезны печеные яблоки с сахаром вместо сердцевины. Они содержат много железа. **Лучший напиток – чай из трав.** Например, чай из лепестков или плодов шиповника дает энергию и очищает организм, чай из цветков и колючек репейника очищает почки и лечит желудок, чай из листьев черной смородины выводит шлаки из организма.

В перерывах между приемами пищи лучше ничего не перехватывать. Если хочется пить, пейте чай с сахаром и лимоном. Под действием лимонной кислоты сахар переходит в более легкоусваимое соединение.

Кисломолочные продукты усваиваются не только лучше цельного молока, но и втрое быстрее. Они убивают болезнетворные микробы. Особенно полезна простокваша.

Культура питания

Многие не любят есть ни первые блюда, ни хлеб. А когда их заставляют это делать, говорят, что полмира не употребляют ни супа, ни хлеба и ничего. Но увы, в этих других странах и другой климат, другие традиции в отношении питания. Например, вместо супа перед едой пьют соки. Цель та же – активизировать выделение пищевых ферментов.

Замечу, что каждая составляющая часть пищи имеет свое значение, несет свою пользу. Так, в хлебе много пищевых волокон, которые не содержатся ни в каком другом употребляемом нами продукте. И 100 г хлеба в день просто необходимо съедать, а еще лучше – по кусочку разного хлеба.

Когда речь заходит о правильной системе питания, часто спрашивают, наносит ли вред привычка сразу съедать второе блюдо, а лишь потом первое. Если человек, допустим, хочет пополнеть, в таком случае он поступает правильно: второе сытнее. А вот если надо похудеть, то следует придерживаться традиционной очередности: суп создает ощущение сытости, а значит пропадает желание излишествовать и объедаться за столом.

Отруби (побочные продукты мукомольного производства). В них содержатся белки, минеральные соли, органические кислоты, витамины Е, РР и группы В, калий, магний, фосфор, кальций, железо. Содержание клетчатки в отрубях максимальное – 44 %. Клетчатка снижает количество глюкозы в организме, уменьшает уровень холестерина в крови, а значит, ее роль огромна в борьбе с диабетом, болезнями сердца, ожирением.

Тыква. Очень полезный продукт. Содержит пектины, калий, медь, биотин, редкий витамин группы В, каротин… Тыква богата ценным витамином К, который «отвечает» за свертываемость крови, устойчивость стенок сосудов. Тыква нормализует пищеварение. А вот калорий в тыкве – минимум, ешьте спокойно, фигуре не повредит. Ко всему прочему тыква вкусна.

Блюда из мяса

Мясо – излюбленный продукт питания. Его питательность в первую очередь обусловлена богатством белков. Содержание жира в мясе очень различно. В свинине много витамина В и ниацина. Постное мясо, приготовленное без жира, никогда не будет причиной ожирения.

Говядина, свинина, баранина обладают прекрасными кулинарными качествами. В мясе наряду с белками и жирами содержатся вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков. Поскольку мясо оказывает кислотообразующее действие, оно всегда дополняется гарнирами из овощей, свежими салатами, фруктами.

Перед приготовлением мясо следует очистить и обмыть холодной водой. Мороженое мясо следует оттаивать постепенно при комнатной температуре, чтобы не выделялся сок. Мясо следует разрезать поперек волокон. Чтобы мясо было сочным, вкусным, его шпигуют шпиком, кореньями, пряностями.

Большие куски мяса перед тем, как приправить пряностями, отбивают. Отбивать мясо следует на смоченной водой доске. Чтобы отбитые ломтики мяса при обжаривании не заворачивались, их края надо в нескольких местах надрезать. При приготовлении телячьих и свиных натуральных котлет мясо нарезают и слегка отделяют от косточек, чтобы оно хорошо прожарилось. Пленки и сухожилия удаляют, иначе мясо сморщивается при кулинарной обработке. Его моют, приправляют пряностями и быстро готовят, чтобы избежать выделения соков и снижения вкусовых качеств мяса.

Бифштекс из говядины с луком
Ингредиенты:
Мука
Соль
говядина - 1 кг
масло сливочное - 2 ст. л.
лук репчатый - 6 шт.
мука - 0,5 ст. л.
соль
Черный перец
перец
Приготовление:
Соль
Черный перец
1
куски толщиной 2–3 см
слегка отбить
Мука
Соль
2
Примечание.
Говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см (из расчета — по куску на человека). Затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковородку с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем с солью и жарить на сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть. Жарить 7–15 мин, в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью. Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем по вкусу посолить. Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

Примечание.

Говяжью вырезку обмыть, обсушить, очистить от пленок и разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см (из расчета – но куску на человека). Затем каждый кусок слегка отбить, округлить ножом, положить на сковородку с хорошо разогретым жиром, посыпать с одной стороны молотым перцем с солью и жарить на

сильном огне. Когда одна сторона поджарится, бифштекс нужно перевернуть. Жарить 7-15 мин, в зависимости от того, какой бифштекс желательно приготовить: хорошо прожаренный или с кровью. Лук очистить, промыть, нарезать кружочками, слегка посыпать мукой и отдельно поджарить на сковороде со сливочным маслом так, чтобы он хорошо подрумянился. Затем по вкусу посолить. Бифштексы полить сливочным маслом и соком, в котором они жарились. Подать на подогретом блюде. На каждый кусок положить по ложке поджаренного лука.

Доброкачественное замороженное мясо на ощупь твердое и при простукивании издает ясный звук. Мороженое мясо не имеет специфического мясного запаха. Даже при незначительном нагревании (если приложить палец) образуется ярко—красное пятно. Цвет дважды замороженного мяса на поверхности темно—красный, а на разрезах вишнево—красный. При согревании пальцем цвет такого мяса не изменяется.

Несвежесть мяса можно обнаружить при пробной варке, а иногда – при прокалывании разогретым ножом куска мяса, так как при нормальном запахе наружного слоя, внутри может начться процесс гниения.

Доброкачественное остывшее мясо покрыто тонкой корочкой бледно—розового или красного цвета. При ощупывании поверхности мяса рука должна остаться сухой. На разрезах мясо не должно прилипать к пальцам. Консистенция у свежего мяса плотная, ямка, образующаяся при надавливании пальцем, должна быстро выравниваться. Запах свежего мяса и жира приятный.

Вес мяса при варке уменьшается почти на 40 %. Мясо для варки всегда опускают в кипящую подсоленную воду. Но если нужен крепкий бульон, мясо кладут в холодную воду. Варка – это наиболее простой, дешевый и быстрый способ приготовления мяса. Мясо получается вкусным, если при варке куски залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы она только их покрывала. Варить мясо надо в закрытой посуде на слабом огне, так как при варке на сильном огне испаряются ароматические вещества. В зависимости от вида мяса время варки 1–2,5 ч. Коренья и лук добавляют за 30 мин до готовности. Чтобы мясо было сочным, его на 15 мин оставляют в бульоне. А чтобы вкусовые качества мяса не снижались и не терялось много сока, его нужно разрезать лишь через 15 мин после приготовления. Бульон от варки мяса используют для первых блюд или соусов.

Для варки на пару применяется специальная посуда с

вставной металлической сеткой. Водяные пары, образующиеся при кипении воды, нагревают и размягчают находящиеся в сетке продукты. Варить на пару надо в посуде с закрытой крышкой. Таким способом мясо варится дольше, чем в воде, но оно гораздо вкуснее и питательнее вареного.

Тушить мясо следует в небольшом количестве жидкости, в плотно закрытой толстостенной посуде, что предохраняет мясо от пригорания. Мясо для тушения приправляют пряностями и обжаривают со всех сторон до образования румяной корочки. Такая корочка предохраняет мясо от потери питательных веществ. Мясо тушится на медленном огне в течение 3 ч. Постное мясо рекомендуется нашпиговать кусочками шпика, на дно посуды также положить кусочки шпика.

Во время тушения не следует без надобности открывать крышку и доливать жидкость, достаточно время от времени встряхивать посуду, чтобы стряхнуть образовавшиеся на крышке капли воды. Солить рекомендуется перед окончанием тушения. Выделенный при тушении сок содержит много экстрактивных и ароматических веществ, минеральных солей, желатина, поэтому его надо подать с мясом. Если сока мало, а жир отделяется, надо добавить немного бульона или воды для их соединения.

Можно, обжарив мясо на жире, залить его водой слоем в один палец и тушить, пока вода не испарится, время от времени переворачивая мясо. Если вы тушите мясо с овощами, их закладывают после того, как мясо стало мягким.

Чтобы определить готовность мяса, надо проколоть его вязальной иглой. Если в отварное или тушеное мясо игла идет свободно и на месте прокола нет розоватой жидкости, значит, мясо готово.

Жарить можно любое мясо мелкими и порционными кусками. Чтобы поджарить мясо большим куском, его сначала надо обмыть, очистить от сухожилий и посолить. Затем обжаривают на сковородке до образования румяной корочки. После этого мясо надо поставить в духовку, добавить немного воды или бульона и жарить до готовности. Мясо, обжаренное целым куском, используют для горячих и холодных блюд, мясо, обжаренное кусочками, – только для горячих блюд.

Свинину, телятину и баранину не обжаривают на сковородке, а сразу ставят в духовку. Через каждые 10–15 мин нужно вынимать мясо из духовки и поливать образовавшимся соком или бульоном. Сок, выделившийся при приготовлении мяса, используют как самостоятельную подливу к мясу, так и для приготовления соуса.

Когда жарится жирное мясо, образующийся лишний жир надо

сливать, чтобы он не пригорел. Телятина будет более красивой, если перед жаркой ее смазать сливочным маслом. Мясо начинают жарить на большом огне, но по мере подрумянивания огонь уменьшают. Жарить нужно только нежное мясо. Постное мясо, особенно мясо старых домашних животных, перед жареньем необходимо мариновать или нашпиговать кусочками шпика вдоль волокон. Лук и коренья добавляют за 20 мин до полного приготовления мяса. Во время жаренья мясо нельзя прокалывать, чтобы не выделялись питательные соки. При обжаривании кусков мяса посуду не следует накрывать крышкой, иначе мясо будет тушиться. Порционные куски мяса перед жареньем отбивают, затем смазывают горчицей – мясо будет мягче и вкуснее. Чтобы лучше сохранился сок, солят перед концом жаренья. Только большие куски мяса, например свиной окорок или птица, солятся перед жареньем, чтобы хорошо просолились. Для жаренья используют пищевой жир в смеси с растительным маслом. Продолжительность жаренья зависит от вида и, размеров мяса, а также от вкуса хозяйки. Мясо всегда нужно доводить до полной готовности, только в таком случае охлажденные мясные блюда можно хранить несколько дней, не надо ограничиваться лишь его поджариванием.

Чтобы узнать готовность мяса, нужно проколоть его вязальной иглой до середины куска и подержать иглу 3–4 с, затем быстро вынуть и посмотреть: если выделяется светлый сок с жиром – значит, жаркое готово, а если розовый – необходимо продолжать жарить. В некоторых национальных кухнях полусырое жаркое, при прокалывании которого течет красный сок, считается вкусным и питательным. К концу жаренья необходимо долить немного бульона, чтобы жиры и соки соединились. Из жидкости можно приготовить соус. Подавать мясо с «кровью» допустимо только для говядины и баранины, телятина же и свинина должны быть хорошо прожарены. На сковородке жарят небольшие порционные куски мяса толщиной 2–3 см. Жарят их перед подачей на стол, одна сторона поджаривается в течение 3–5 мин. Мелкие куски мяса перед жареньем следует посолить и запанировать в муке, сухарях или смочить во взбитом яйце или жидком тесте.

Внутренние органы животных – легкие, почки, печень, сердце – портятся гораздо быстрее, чем мясо, поэтому их необходимо сразу употреблять. Чтобы кожа с языка быстро и легко снималась, горячий язык нужно на короткое время окунуть в холодную воду и тотчас снять кожу. Почки следует разрезать пополам и вымачивать в холодной воде 1–2 часа. Легкие и сердце надо лишь обмыть холодной водой. Вымя разрезать и вымачивать в

холодной воде 3–4 ч. Желудок вывернуть, тщательно обмыть, ошпарить кипятком, соскоблить пленку и вымачивать, меняя воду, 6–8 ч.

Основные виды приготовления мяса следующие: фрикасе, мясо «Пятиминутка», жареное мясо, вареное мясо, мясо тушеное большими кусками, слегка обжаренное тушеное мясо, мясо, тушенное мелкими кусочками, мясо, приготовленное на сковороде, мясо, жаренное в кипящем масле (во фритюре), мясо, приготовленное на гриле (решетке), рагу.

Говядина отварная

Ингредиенты: *625 г мяса, 1 кг картофеля, 2 моркови, лук-порей или 1 головка репчатого лука, 1 репа, 30–40 г пастернака или сельдерея, 2 лавровых листа, 5–8 горошин перца, соль.*

Приготовление: подготовленное и обмытое мясо целым куском положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой пену и варить мясо на слабом огне 2–2,5 ч. За 30 мин до окончания варки добавить очищенные и нарезанныей чеснок, репчатый лук, морковь, репу, сельдерей, петрушку или пастернак, перец, соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю накрыть крышкой. Перед подачей на стол мясо разогреть в бульоне.

Баранина, сваренная с луком

Ингредиенты: *625 г баранины, соль, маргарин, 500 мл бульона, 750 г лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка тмина, 150 г сметаны, 2 ч. ложки крахмала.*

Приготовление: мясо посолить и хорошо обжарить со всех сторон. Залить горячим бульоном и варить в течение 1 ч в закрытой посуде. Добавлять столько кипящей воды, чтобы жидкость только закрывала мясо. Положить нарезанный кружочками лук, размятый чеснок и тмин. Когда мясо сварится, вынуть его, жидкость связать крахмалом, разведенным в сметане. Ломтики баранины подать в соусе.

Фаршированный телячий рулет

Ингредиенты: *330 г телячьих сарделек, 60 мл сливок, 3–4 ст. ложки портвейна, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленной петрушки, 1,25 кг телячьей грудинки, 3 ст. ложки растительного масла, 250 г лука порея, 2 морковки, 250 г грибов, 2 ст. ложки крахмала.*

Приготовление: нагреть духовку до 180 °С. Фарш из сарделек перемешать со сливками, солью, молотым перцем и 1–2 столовыми ложками портвейна. Нарезанный кубиками хлеб и мелко рубленный лук обжарить в сливочном масле. Добавить в начинку вместе с петрушкой. Телячью грудинку посолить и поперчить. Выложить начинку. Свернуть рулетом и обвязать. Обжарить в растительном масле, затем запекать в духовке 60 мин.

Порей нашинковать кружочками, а морковь – кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками. Разложить овощи и грибы вокруг мяса и жарить еще 30 мин, подлив 300 мл воды. Время от времени поливать рулет соком от жаренья.

Жаркое вынуть. Сок процедить через сито, овощи разложить вокруг мяса. Блюдо поставить в теплое место. Сок от жаркого довести до кипения и загустить, по желанию, разведенным в воде крахмалом, посолить, поперчить, приправить оставшимся вином и подавать отдельно в соуснике. Украсить блюдо веточками петрушки.

Отварная говядина под соусом из хрена

Ингредиенты: *1,25 кг говяжьего филе, соль, 1 ч. ложка горошин черного перца, 350 г моркови, 0,5 корня сельдерея, 3 луковицы, 2 стебля лук-порея, 1 пучок петрушки, 1,25 кг картофеля, 2 ч. ложки тертого хрена, 150 г сметаны, 125 мл сливок, перец.*

Приготовление: мясо вымыть, налить в кастрюлю 2–3 л воды, добавить 1 чайную ложку соли и горошины перца. Довести до кипения и на медленном огне варить мясо 2 ч, шумовкой снимая пену. Морковь и сельдерей очистить от кожицы, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук, очистив, разрезать на четвертушки. Порей очистить, вымыть и нашинковать кольцами. Петрушку вымыть и порубить. За 30 мин до окончания варки добавить в бульон овощи и половину петрушки.

Вилкой вынуть из бульона сваренную говядину и нарезать ломтиками. Выложить на блюдо вместе с овощами, посыпать оставшейся петрушкой и поставить в теплую духовку, прикрыв куском пищевой фольги, чтобы не дать кушанью остыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками и варить в оставшемся мясном бульоне до готовности. Поперчить. Хрен смешать со сметаной. Взбить сливки, ввести в соус, приправить солью и перцем. Мясо полить соусом и подать с гарниром из картофеля и отварных овощей. Украсить зеленью.

Рагу «Ацтек»

Ингредиенты: *1 ст. ложка растительного масла, 625 г фарша из говядины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатного соуса, 500 мл мясного бульона, 2 цуккини, 500 г помидоров, 1 банка консервированной кукурузы. По 0,5 ч. ложки розмарина и тимьяна, соль, перец, 2 ст. ложки уксуса бальзамико.*

Приготовление: лук и чеснок порубить и обжарить в растительном масле вместе с фаршем. Перемешать с томатной пастой, влить бульон и 15 мин тушить под крышкой на слабом огне. Цуккини нарезать кружочками, а помидоры – кубиками. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и мелко порубить. Все перемешать с фаршем и тушить еще 10 мин. Хорошенько посолить, поперчить, приправить уксусом бальзамико. Украсить зеленью.

Нормандский гуляш бургиньон с лапшой

Ингредиенты: *750 г филе говядины, 100 г бекона, 2 зубчика чеснока, 500 г. лука – шалота, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 500 г шампиньонов, соль, молотый черный перец, 50 г томатной пасты, 625 мл красного вина, 300 мл бульона, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 1 лавровый лист, 300 г широкой лапши.*

Приготовление: мясо нарезать кубиками по 3 см. Бекон нашинковать соломкой. Чеснок, лук – шалот и грибы растереть со сливочным маслом. Нагреть духовку до 180 ˚С. В кастрюле с антипригарным покрытием обжарить бекон до хрустящей корочки. Бекон вынуть, а в жире, оставшемся от жаренья, порциями обжарить мясо. В кастрюлю с мясом влить вино и бульон, добавить томатную пасту, чеснок, тимьян и лавровый лист. Посолить и поперчить по вкусу. Плотно накрыть крышкой и поставить тушиться в духовку. Примерно через 1 ч выложить в кастрюлю лук – шалот и порциями ввести смесь муки с маслом. Перемешать и, сняв крышку, тушить 1 ч. Добавить шампиньоны, плотно прикрыть крышкой и продолжать тушить еще 30 мин. Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать стечь. Разложить по тарелкам вместе с мясом. Посыпать кусочками жареного бекона и украсить зеленью.

Спагетти с копченой ветчиной по—пармски

Ингредиенты: *500 г спагетти, соль, молотый черный перец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 цуккини, 3 ст. ложки оливкового масла, 150 г моцареллы, 125 г копченой ветчины.*

Приготовление: макароны отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь. Лук очистить и нарезать кубиками. Чеснок измельчить. Цуккини вымыть, очистить, а затем нарезать соломкой. В оливковом масле пассеровать лук до прозрачности. Добавить чеснок, цуккини и жарить около 5 мину, непрерывно помешивая. Моцареллу и ветчину нарезать ровными кубиками, смешать с макаронами и выложить на сковороду. Перемешать с овощами, посолить и поперчить. Дать моцарелле расплавиться, поперчить и подать на стол.

Оссобуко с пряностями

Ингредиенты: *5 ломтиков телячьей рульки, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 5 помидоров, 75 г сливочного масла, соль, молотый черный перец, 150 мл белого вина, 125 мл мясного бульона, 0,5 пучка петрушки, 1 зубчик чеснока, тертая цедра 0,5 лимона.*

Приготовление: ломтики телячьей рульки промокнуть салфеткой и посыпать мукой. Лук порубить. Помидоры, сняв кожицу, нарезать крупными кубиками. Лук пассеровать до прозрачности в сливочном масле. Затем с двух сторон обжарить мясо и выложить помидоры. Полить и поперчить, влить вино и слегка уварить. Влить бульон и 1 ч 30 мин тушить под крышкой на слабом огне. Петрушку и чеснок порубить, перемешать с цедрой и посыпать мясо. Тушить еще 10 мин. Подавать, украсив, по желанию, веточками зелени.

Запеченная ножка барашка

Ингредиенты: *1 баранья ножка (1,5 кг), соль, черный перец, 2 ст. ложки топленого масла, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, 3 стебля сельдерея, 2 ст. ложки томатной пасты, 250 мл красного вина, 350 мл мясного бульона, 1 банка томатов в собственном соку, 2 сушеных помидора, 1 веточка розмарина, 1 веточка майорана, 0,5 лимона.*

Приготовление: мясо натереть солью, перцем и перевязать нитью. Обжарить в топленом масле. Нагреть духовку до 180 °С. Лук, чеснок, морковь, сельдерей очистить, вымыть, нарезать кубиками и 10 мин жарить вместе с мясом. Добавить томатную пасту, консервированные и сушеные помидоры, влить вино и бульон. Запекать 75 мин в духовке. Зелень порубить. Лимон измельчить с кожурой. Добавить к мясу за 20 мин до готовности. Мясо подать, полив соусом.

Сочные стейки с томатным соусом

Ингредиенты: *1,25 кг помидоров, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, 1 ч. ложка сушеной душицы, 5 стейков из говядины (по 150 г), 1 пучок базилика.*

Приготовление: помидоры, очистив от кожицы и удалив семена, нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить и обжарить в 2 столовых ложках масла. Добавить помидоры, посолить, поперчить и посыпать душицей. Тушить на среднем огне. В оставшемся масле обжарить стейки, затем уменьшить огонь и довести мясо до готовности. Снять со сковороды, посолить, поперчить. Несколько листиков базилика отложить, а остальные мелко порубить и смешать с томатным соусом. Посолить и поперчить. Подать на стол вместе со стейками, украсив базиликом.

Свинина на ребрышках

Ингредиенты: *1 крупный лимон, 1 зубчик чеснока (измельчить),1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложки молотого перца,0,5 ч. ложка соли, 1,25 кг свинины (филе). Для фруктового соуса: 2 ст. ложки сливочного масла,1 луковица, 0,5 л куриного бульона, 1 стакан сухого красного вина, по 0,5 стакана чернослива и кураги (мелко нарезать), зелень.*

Приготовление: натереть 1,5 столовые ложки лимонной цедры. Выжать 1 столовую ложку сока лимона. Смешайть сок с цедрой, чесноком, оливковым маслом, перцем и солью. Промокнуть кусок свинины бумажным полотенцем. Положить на противень и обмазать полученной смесью. Запекать около 1,5 ч. Приготовть фруктовый сок. На сливочном масле обжарить лук до золотистого цвета. Влить куриный бульон, вино, положить сухофрукты, тушить, пока соус не уварится до 2,5 стакана. Когда свинина будет готова, переложить ее на блюдо, дать постоять 15 мин, прежде чем нарезать. Фруктовый сок вылить на противень, где готовилась свинина, добавить зелень и немного поварить. Подавать в соуснике.

Запеченная вырезка

Ингредиенты: *1,25 кг говяжьей вырезки,100 мл красного вина,1/4 ч. ложки бульонного кубика, 1ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, соль, 0,5 ч.л. красного перца.*

Приготовление: в чашке смешать нарезанную петрушку, оливковое масло, молотый перец, 1 чайную ложку соли. Натереть мясо этой смесью и положить на противень для запекания. Запекать 45–50 мин, до готовности. Вынуть мясо из духовки, дать постоять 10 мин, затем нарезать ломтиками. Собрать жир с противня, где жарилось мясо. Положить его на сковороду, добавить вино, раскрошенный бульонный кубик и 3/4 стакана воды. Готовить соус, помешивая, 1 мин. Вылить в соусник и подавать к мясу.

Свинина в винном соусе

Ингредиенты: *50 г сливочного масла или маргарина, 1 кг свинины, 1 луковица (мелко нарезать), 1 лавровый лист, зубчик чеснока, 100 мл красного вина, 1 кг помидоров без кожицы (нарезать), 1 бульонный кубик, 1 кг картофеля, соль, перец, 250 мл оливкового масла, 2 ст. ложки крупно нарезанной петрушки.*

Приготовление: обжарить свинину. Вынуть мясо и здесь же обжарить лук с лавровым листом, добавить чеснок, красное вино. Довести до кипения, дать наполовину увариться. Положить помидоры, бульонный кубик и влить 100 мл воды. Довести до кипения и положить свинину в соус. Поставить кастрюлю в духовку и тушить около 1 ч. Отварить картофель, сделать густое пюре, добавляя понемногу оливковое масло. Посолить, поперчить. Нарезать свинину ломтиками и подавать с пюре, посыпав петрушкой.

Говяжья вырезка с винным соусом

Ингредиенты: *1 кг говяжьей вырезки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка соли,3 ст. ложки крупномолотого черного перца. Для соуса: 2 ст. ложки сливочного масла, 4 луковицы, 0.5 л куриного бульона (можно из кубика), пучок петрушки, 1стакан сухого красного вина.*

Приготовление: смешать оливковое масло с перцем и солью. Натереть мясо этой смесью. Запекать в духовке до готовности. Приготовить соус: растопить сливочное масло, добавить лук и обжаривать до золотистого цвета. Влить бульон, вино, нагрейте до кипения, варить 10 мин, пока соус не уварится до 2 стаканов. Когда мясо будет готово, переложить его на большое блюдо, полить вытопившимся соком. Нарезать ломтиками, подавать с соусом.

Рулет из телятины (печь СВЧ)

Ингредиенты: *5 телячьих шницелей, 125 г печени, 1 стакан густой сметаны, пучок зелени, 1 лук-шалот, 30 г сливочного масла, горчица, соль, тертый мускатный орех, 30 г сухих грибов для соуса.*

Приготовление: сухие грибы размочить, добавить сметану, соль, перец и проварить 5 мин (режим 100 %). Зелень помыть и мелко порубить. Лук-шалот нарезать маленькими кубиками. Сливочное масло растопить и пассировать в нем шалот до прозрачности 2 мин при максимальном режиме. Добавить печень, столовую ложку густой сметаны, зелень, горчицу, заправить солью, перцем и мускатным орехом. Начинка для рулета готова. Шницели отбить как можно тоньше, намазать на каждый шницель печеночный фарш, скатать в рулетики, закрепить заостренной спичкой или зубочисткой. Жарить 10 мин при половинном режиме. Затем снять крышку, перевернуть и подержать еще 5 мин в печке в открытой посуде, увеличив режим до максимума. Нарезать ломтиками, полить грибным соусом.

Фаршированный телячий рулет

Ингредиенты: *35 г телячьих сарделек, 65 мл сливок, 2–3 ст. ложки портвейна, 3 ломтика белого хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленной петрушки, 1,25 кг телячьей грудинки, 3 ст. ложки растительного масла, 30 г лука-порея, 2 моркови, 250 г грибов, 2 ст. ложки крахмала.*

Приготовление: нагреть духовку до 180 ˚С, фарш из сарделек перемешать со сливками, солью, молотым черным перцем и 1–2 столовыми ложками портвейна. Нарезанный кубиками хлеб и мелко рубленный лук обжарить в сливочном масле, добавить в начинку вместе с петрушкой. Телячью грудинку посолить и поперчить. Выложить начинку. Свернуть рулетом и обвязать. Обжарить в растительном масле, затем запекать 60 мин в духовке. Порей нашинковать кружочками, а морковь – кубиками. Грибы обтереть влажной салфеткой и нарезать ломтиками. Разложить овощи и грибы вокруг мяса и жарить еще 30 мин, подлив 300 мл воды. Время от времени поливать рулет соком от жаренья. Жаркое вынуть. Сок процедить через сито, овощи разложить вокруг мяса. Блюдо поставить в теплое место. Сок от жаркого довести до кипения и загустить, по желанию, разведенным в воде крахмалом, посолить, поперчить и приправить оставшимся портвейном. Подавать отдельно в соуснике. По желанию украсить веточками петрушки.

Начинка: при смешивании фарша, грибов, хлеба и пассерованного лука сливки и портвейн вливать не сразу, а постепенно, небольшими порциями, чтобы начинка не получилась жидкой. Сначала плоско срезать все утолщения на грудинке, слегка отбить ее и разложить на рабочей поверхности. Затем равномерно распределить начинку, оставив по краям по 0,5 см. Свернуть рулет. Обхватить кулинарной нитью один конец рулета, завязать узел. Длинный конец нити обматать вокруг рулета, перехватывая и перекручивая по верхней стороне. Закрепить нить, завязав узел.

Мясо по-аргентински

Ингредиенты: *100 мл белого вина, 1 кг телятины, немного щавеля, петрушки, салата, майонез, сахар, растительное масло, 2 яйца, 250 г сыра.*

Приготовление: мясо нарезать тонкими ломтиками (веером, не дорезая), чтобы потом отбить в один сплошной пласт. Посолить, поперчить свежесмолотым перцем, для аромата. Полить белым вином. Смазать мясо майонезом с сахаром (для сочности).

Начинка: мелко нарезать зелень, натереть на крупной терке сыр, покрошить сваренные вкрутую яйца, перемешать. Выложить на пласт мяса. Завернуть, можно заколоть деревянными шпажками, зубочистками. Обжарить на растительном масле до румяной корочки, перевернуть и обжарить с другой стороны. Накрыть крышкой, потушить 10 мин.

Мясо по—албански

Ингредиенты: *1 кг мяса, 4 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец, чеснок по вкусу.*

Приготовление: мясо нарезать мелкими кубиками. Добавить все остальные ингредиенты, перемешать, дать постоять в холодильнике 12 ч. Пожарить до образования румяной корочки с двух сторон.

Мясо в корзиночках

Ингредиенты: *Для теста: 2стакана муки, 200 г сливочного масла, яйцо, соль по вкусу. Для начинки: по 600 г окорока и сыра, 4 яйца, соль, молотый перец.*

Приготовление: замешать тесто из муки, сливочного масла и яиц, раскатать в пласт, выложить им дно и стенки формочки для выпечки кексов и поставить в хорошо разогретую духовку на 10 – 5 мин. Затем испеченное тесто вынуть аккуратно из формочек, заполнять начинкой (слой нарезанного кусочками отварного мяса или окорока, слой натертого на терке сыра). Все залить смесью взбитых со специями яиц и поставить в духовку для запекания.

Окорок копченый отварной

Ингредиенты: *1 кг копченого окорока, пряности, коренья, 1 стакан горячего соуса из хрена.*

Приготовление: копченый окорок вкуснее в вареном виде, ибо жареный он бывает чересчур соленым. Сначала окорок нужно вымочить в холодной воде. Затем вынуть, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Когда вода закипит, положить коренья и пряности и варить до готовности. Сваренное мясо оставить в бульоне до тех пор, пока остынет. Такой окорок будет сочнее.

При подаче на стол аккуратно нарезать тонкими ломтиками. Горячий окорок залить соусом из хрена.

Колбаски домашние

Ингредиенты: *1 кг свинины, 2 луковицы, чеснок, соль, немного бульона, кишки, 1 стакан тминного соуса.*

Приготовление: свинину пропустить через мясорубку, добавить пряности, измельченный чеснок, нарезанный лук, соль и немного бульона или воды (если масса густая). Все хорошо перемешать и приготовленной массой не туго наполнить кишки. Колбаски закрутить порциями, отварить в подсоленной воде, затем поджарить. Гарнировать картофельным пюре и тминным соусом. Отдельно подать тушеную капусту.

Колбаса ливерная по—домашнему

Ингредиенты: *500 г говяжьей печени, 400 г легкого, 400 г сердца, 200 г почек, 200 г сала (шпика), 2 свиные или говяжьи кишки по 30 см, 1 стакан размоченной в молоке манки, 1 ст. ложка свиного жира, 1 ст. ложка крахмала, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 луковицы, 1 ч. ложка соли.*

Приготовление: печень, легкое, сердце, почки выложить в глубокую кастрюлю, залить холодной водой и дать постоять 4–5 ч, чтобы удалить кровь. Ножом снять с ливера пленочную оболочку, очистить от сухожилий, тщательно промыть.

Подготовленный ливер выложить в глубокую кастрюлю, залить водой, слегка посолить и отварить в течение 30 мин до полуготовности. Весь ливер нарезать на куски 4–5 см. Свиные или говяжьи кишки тщательно очистить и промыть. Сало порезать на куски, луковицы мелко измельчить. Отваренный ливер и сало пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В полученный фарш добавить крахмал, лук, душистый молотый перец, размоченную манную крупу и хорошо перемешать. Посолить по вкусу. Этим фаршем наполнить кишки, по краям с обеих сторон перевязать крепкими нитками.

Готовые колбаски выложить на противень, смазанный свиным жиром и запечь в течение 15–20 мин.

Бедрышки мясные

Ингредиенты: *1 кг свинины, 1 луковица, 1 ст. ложки сливочного масла для пассерования лука, 1 ст. ложка сметаны, коренья, пряности, зелень, соль.*

Приготовление: свиную корейку возле реберных костей нарезать кусочками, вынуть косточки, отбить, посыпать перцем, солью и обложить спассерованным на масле луком, посыпать листиками петрушки и в середину положить вынутую скобленую косточку. Мясо свернуть, перевязать кулинарной нитью и тушить с кореньями. При подаче на стол удалить нитки, залить процеженным соусом, в котором тушилось мясо. В процеженный соус добавить спассерованный на масле лук, сметану и, помешивая, подогреть.

Подавать с отварным картофелем, солеными огурцами.

Карбонад, запеченный в тесте

Ингредиенты: *800 г карбонада, 1 ст. ложка горчицы, 450 г слоеного замороженного теста, 200 г головок зеленого лука, по 1 пучку петрушки и сельдерея, 1 яйцо, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 1 ст. ложка анисового ликера, соль, крупномолотый черный перец, 3 ст. ложки растительного масла, 1 желток, 2 ст. ложки молока.*

Приготовление: мясо вымыть, промокнуть салфеткой и смазать горчицей. Обжарить со всех сторон в растительном масле. Разморозить тесто. Головки лука порубить вместе с зеленью петрушки и сельдерея. Добавить яйцо, панировочные сухари, влить ликер, хорошо перемешать, приправив солью.

Тесто раскатать, равномерно смазать начинкой и посыпать крупномолотым перцем. Выложить обжаренный карбонад, тесто завернуть и защипать. Взбить молоко с желтком и смазать тесто. Запекать 45 мин при температуре 200 °С.

Буженина под пряной корочкой

Ингредиенты: *3 зубчика чеснока, 1 пучок базилика, 1 пучок петрушки, 1 ст. ложка острой горчицы, 5 ст. ложек молотого фундука, 1 желток, соль, молотый черный перец, 1 кг свиного окорока, 1 ст. ложка муки, 1 кг картофеля, 250 мл мясного бульона.*

Приготовление: нагреть духовку до 180 °C. Чеснок очистить, раздавить плоской стороной лезвия ножа и мелко порубить. Зелень вымыть и, стряхнув капли воды, измельчить. Смешать с чесноком, горчицей, орехами и желтком, посолить и поперчить. Окорок вымыть, обсушить бумажным полотенцем и натереть молотым черным перцем. Мясо обвалять в муке, равномерно обмазать пряной горчичной смесью, положить в форму для запекания и поставить в духовку. Картофель очистить, вымыть и разрезать на четвертушки. Через 15 мин после того, как мясо начнет запекаться, разложить вокруг него картофель. Влить бульон и еще 60 мин готовить все вместе. Мясо нарезать ломтиками и подать вместе с картофелем.

Говяжье филе с картофелем фри

Ингредиенты: *0,5 кочана салата, 1 стручок красного сладкого перца, 0,5 огурца, 5 стеблей зеленого лука, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки пряного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец, 630 г картофеля, 250 мл растительного масла, 125 г сливочного масла, 5 стейков из филе говядины, 1 пучок пряной зелени.*

Приготовление: салат разобрать на листья и руками разорвать на кусочки. Перец нарезать соломкой, огурец – кружочками, зеленый лук – колечками. Все овощи перемешать. Взбить оливковое масло с уксусом и горчицей, посолить и поперчить. Картофель очистить и нарезать дольками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло и обжарить картофель. В другой сковороде разогреть 20 г сливочного масла и обжарить стейки с обеих сторон (по 4 мин). Посолить и поперчить.

Картофель выложить на бумажное полотенце, чтобы стек жир. Салат заправить соусом. Все разложить по тарелкам. Оставшееся сливочное масло смешать с измельченной зеленью и также выложить на тарелки.

Стейки в сырной оболочке

Ингредиенты: *5 говяжьих стейков, 2 ст. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки горчицы, соль, молотый черный перец, 5 ломтиков сыра, 0,5 пучка зеленого лука, 1 красная луковица, 1 манго, 40 г сливочного масла, 250 мл овощного бульона, 50 мл сливок, 1 ч. ложка крахмала.*

Приготовление: стейки обжарить в растительном масле по 3 мин с каждой стороны. Чеснок пропустить через пресс и перемешать с горчицей. Мясо с обеих сторон посолить, поперчить, смазать горчицей с чесноком и положить сверху по одному ломтику сыра. Каждый стейк перевязать луковым пером, положить в жир, оставшийся от жаренья, сыром вниз и жарить на среднем огне.

Красную луковицу измельчить. Манго очистить от кожуры, срезать мякоть с косточки и нарезать мелкими кубиками. В распущенном сливочном масле слегка потушить лук и манго. Посолить и поперчить по вкусу. Влить бульон, довести до кипения и варить 3 мин, затем снять с плиты, слегка остудить и ввести сливки. Пюрировать блендером и загустить крахмалом. Стейки разложить по тарелкам и полить соусом, украсить оставшимся зеленым луком.

Отбивная с лимонным соусом

Ингредиенты: *по 5 стручков красного, желтого и зеленого перца, 1 цуккини, 5 маленьких луковиц, 5 зубчиков чеснока, 12 ч. ложек оливкового масла, 0,5 ч. ложки сушеных прованских трав, соль, перец, 5 лимонов, 5 маслин без косточек, 0,5 ст. ложки каперсов, 5 говяжих стейков (200 г).*

Приготовление: овощи вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук и чеснок порубить, обжарить в 5 чайных ложках растительного масла. Добавить прованские травы, овощи и тушить все вместе 10 мин. Посолить, поперчить и поставить в теплое место. Лимон вымыть горячей водой, вытереть насухо, натереть 2–2,5 чайной ложки цедры и отжать сок. Измельчить маслины, смешать с лимонным соком, каперсами и 5 чайными ложками оливкового масла. Слегка поперчить и посолить по вкусу. Во второй сковороде в 5 чайных ложках растительного масла пожарить стейки по 4 мин с каждой стороны. Посолить, поперчить и выложить на тарелку. В сок от жаренья добавить смесь маслин с каперсами, разогреть на сильном огне и выложить на стейки. Посыпать лимонной цедрой. Рядом разложить овощи. Кроме тушеных овощей можно приготовить картофельную запеканку.

Язык под белым соусом

Ингредиенты: *3 языка, 3 морковки, 3 петрушки, 3 головки репчатого лука, 300 г изюма, 6 ст. ложек сливочного масла, 1–1,5 стакана бульона.*

Приготовление: хорошо вымытый говяжий язык положить в кастрюлю. Добавить очищенные и вымытые, нарезанные коренья, лук, соль, залить горячей водой, поставить на огонь и варить 3 ч. После варки язык опустить в холодную воду и немедленно снять с него кожу. На бульоне, полученном при варке языка, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки слегка обжарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, вскипятить, добавить перебранный, вымытый изюм и проварить 5–10 мин. Снять с огня, посолить, добавить лимонный сок, кусочек масла и перемешать.

Жаренка

Ингредиенты: *800 г картофеля, 100 г шпика, 800 г говядины, 2 луковицы, 60 г сушеных грибов или 300 г свежих грибов, 2 моркови, 50 г сметаны.*

Приготовление: нарезать мясо небольшими кусочками (приблизительно по 80 г, на каждую порцию по 2 кусочка) и обжарить. Отварить в 0,5 л воды замоченные белые грибы. Обжарить мелко нарезанные морковь, лук, картофель и отвареные грибы. Все сложить в кастрюлю и залить бульоном, в котором варились грибы, так, чтобы бульон не покрывал продукты, а был на одном уровне с ними. Добавить сметану, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Говядина отварная под майонезом с фруктами

Ингредиенты: *800 г постной говядины, морковь, коренья петрушки, лук, соль, перец, 200 г майонеза, 200 г фруктового пюре, маринованные фрукты, орехи, молотый красный перец.*

Приготовление: говядину залить горячей водой так, чтобы мясо было полностью покрыто, варить 30 мин, добавить очищенные коренья, соль, перец. По мере необходимости долить жидкость и варить до мягкости мяса. Мясо в бульоне охладить, вынуть, нарезать ломтиками, положить на блюдо, залить смесью майонеза с фруктовым пюре (из слив, яблок). Гарнировать блюдо маринованными фруктами и ягодами: райскими яблочками, дольками груш, крыжовником, кистями красной смородины и др. посыпать рубленными орехами.

Свинина с овощами отварная

Ингредиенты: *1 кг свинины, 4 моркови, 4 петрушки, 3 небольшие репы, 4 головки репчатого лука, 4 соленых огурца, 1 кг картофеля, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.*

Приготовление: отделить от куска свинины мякоть, нарезать ее кусками (из расчета 2 куска на порцию). Сварить из костей с добавлением кореньев и лука небольшое количество бульона (приблизительно 3–4 стакана). За 30 мин до окончания варки проварить в бульоне куски мякоти. Затем извлечь из бульона кости и добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, репу. Через 15 мин положить нарезанный картофель, тонкие ломтики соленых огурцов и специи. Варить до готовности на слабом огне. Подать вместе с отваром и овощами.

Говядина, тушенная порционными кусками

Ингредиенты: *625 г мяса (мякоти), 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 ст. ложка масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: мякоть говядины нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 2 ч. Хорошо смазать маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, выложить на дно мясо, пересыпать его мелко нашинкованным репчатым луком, мукой, измельченным лавровым листом. Влить 0,5 стакана горячей воды. Поставить на небольшой огонь и тушить, закрыв посуду крышкой. Когда мясо будет мягким, добавить сметану, прокипятить. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки. Гарнировать отварным картофелем.

Голубцы с виноградными листьями (долма)

Ингредиенты: *625 г баранины, 0,5 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 450 г виноградных листьев, 1 ст. ложка меда.*

Приготовление: баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить охлажденный сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, а также перец и соль по вкусу. Молодые виноградные листья вымыть, удалить стебельную (жесткую) часть, разложить листья на столе (по 1–2 листа), положить на них фарш и завернуть листья в виде обычных голубцов. Посолить, уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона из бараньих костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить голубцы на слабом огне около 1 ч.

Перед подачей на стол голубцы (долму) переложить на блюдо. Отдельно к ней подают простоквашу с тертым чесноком и солью и молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

Голубцы обыкновенные

Ингредиенты: *625 г мяса (мякоти), 1,6 кг капусты белокочанной, 0,5 стакана крупы (рис, пшено, перловая), 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, по 4 ст. ложки томата—пюре, сметаны, масла.*

Приготовление: мясо пропустить через мясорубку. Крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный лук, а также соль и перец. Одновременно целые листья капусты проварить в кипящей воде 5–7 мин. Вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа. На листья капусты положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть их в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат—пюре, 1 стакан воды, добавить 1 ст. ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30–40 мин. Подать на стол в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа. Голубцы можно приготовить без сметаны, в этом случае берут несколько больше томата—пюре.

Голубцы из капусты

Ингредиенты:

капуста - 750 г

кислота лимонная

рис - 1 стакан

сок томатный - 1 стакан

помидоры - 300 г

вода

лук - 2–3 головки

масло растительное - 0,5 стакана

петрушка

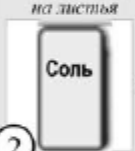
соль

Приготовление:

1 разобрать на листья

срезать ножом толстые стебли

6



2 соль

кислота лимонная

залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин

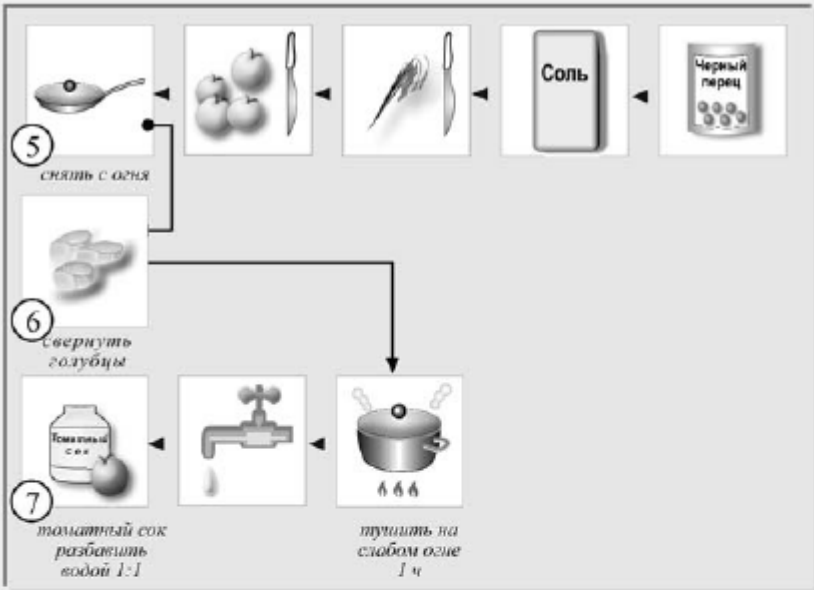
3

обжарить

5

4 влить 2–3 ст. л. и выдержать до набухания риса

Голубцы из капусты (окончание)



Примечание.

Разобрать кочан на отдельные листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. В разогретом масле обжарить рис и лук. Влить 2–3столовые ложки воды (или томатного сока) и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать с мелко нарезанными помидорами и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. С этим фаршем свернуть голубцы из капустных листьев. Выложить в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 ч.

Ромштекс

Ингредиенты: *625 г мяса, 4 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 4 ст. ложки масла.*

Приготовление: мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1,5–2 см и отбить. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять с обеих сторон в панировочных сухарях или натертом сухом белом хлебе. Затем мясо положить на разогретую сковороду с растопленным на ней жиром и жарить до образования общих сторон румяной корочки (10–12 мин). Желательно после обжаривания поставить ромштекс в духовку на 5–10 мин, так как слой сухарей замедляет прогревание мяса. На гарнир подать жареный картофель и вареные, заправленные маслом зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками. Полить ромштекс маслом.

Мясо, жаренное в сметане с луком

Ингредиенты: *625 г мяса, 1,25 кг картофеля, 0,5 стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и соуса «Южный», 3 ст. ложки масла.*

Приготовление: мясо (филейную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать (из расчета 1–2 куска на порцию), отбить, посыпать солью, молотым перцем и обжаривать в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, слегка еще прожарить, добавить 0,5 стакана сметаны и сок, полученный при жарении мяса. Подготовленный соус проварить в течение 3–5 минут, добавить в него соус «Южный» и по вкусу соль. Перед подачей на стол мясо выложить на блюдо и полить приготовленным соусом. На гарнир подать жареный картофель.

Антрекот с лечо и яйцом

Ингредиенты: *625 г мяса, 50 г шпика, 4 ст. ложки жира, 5 яиц, 200 г лечо.*

Приготовление: мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1,5–2 см и отбить. Отбитое мясо нашпиговать кусочками шпика, посолить, поперчить, обвалять в муке и пожарить на жире. Пожаренное мясо переложить в другую посуду, а на оставшемся жире пожарить лечо. Из яиц приготовить глазунью. Мясо полить лечо и на каждую порцию положить по яйцу.

Котлеты отбивные натуральные

Ингредиенты: *625 г свиной или телячьей корейки, 1 яйцо, 0,5 стакана сухарей, 4 ст. ложки масла.*

Приготовление: свинную, баранью или телячью корейку обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать котлеты с реберной косточкой. Ребрышки желательно несколько отделить ножом от мяса, чтобы оно скорее прожаривалось. Каждую котлету слегка отбить, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце, обвалять в сухарях. Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно 15–20 мин). Затем поставить в духовой шкаф на 5–10 мин, чтобы довести до готовности. Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.). Таким же способом можно приготовить котлеты натуральные, т. е. не обваливая их в сухарях. В этом случае котлеты поливают соком, образовавшимся при жарении.

Рулетики мясные

Ингредиенты: *500 г фарша котлетного, 1 стакан соуса томатного, 2 яйца.*

Приготовление: в котлетный фарш добавить одно сырое яйцо и хорошо перемешать. Затем разделать фарш на небольшие шарики, смочить их яйцом, обвалять в муке и сварить в подсоленной воде. Отваренные рулетики разложить по тарелкам и залить горячим томатным соусом.

Котлеты домашние

Ингредиенты:

говядина - 350 г

свинина - 250 г

лук - 2 головки

батон - 3 ломтика

перец молотый

соль

жир - 3 ст. л.

Приготовление:

1 *говядина*

свинина

лук

ломтики батона

пропустить дважды

сформовать котлеты

2

Примечание.

Для приготовления котлет необходимо говядину, свинину, размоченный в молоке батон, репчатый лук дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо вымешать и сформовать котлеты. Обжаривать их на разогретой с жиром сковороде до образования румяной корочки. Затем котлеты сложить в неглубокую кастрюлю или сковороду, плотно закрыть крышкой и на 10 мин поставить в разогретую духовку.

Котлеты телячьи паровые

Ингредиенты: *1 кг телятины, 5 ст. ложек сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. ложка муки.*

Приготовление: телячью корейку промыть, нарезать порционными кусками с косточкой. Выложить в смазанный сливочным маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, влить 1,5–2 стакана кипятка, посолить, добавить кусок сливочного масла и лимонный сок. Закрыть крышкой. Довести до кипения и варить на слабом огне 50 мин. На отваре приготовить соус, для чего слегка обжарить муку на масле, разбавить ее отваром и проварить при слабом кипении 30 мин, затем процедить и заправить маслом. На гарнир подать картофельное пюре или отварные овощи.

Котлеты из говядины

Ингредиенты: *500 г говядины (лопатка, покромка, шея, пашина), 60 г говяжьего сала или свиного шпика, 2 ломтика батона, 1/3 стакана молока, 1 ст. ложка белых сухарей или муки, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы, 2/3 стакана бульона, молотый черный перец, соль. Для жаренья: 1 ст. ложка топленого масла.*

Приготовление: мясо обмыть и удалить пленки, затем нарезать кусками и пропустить через мясорубку. Добавить замоченные в молоке или воде ломтики батона, поджаренный в жире лук, говяжье сало, еще раз пропустить через мясорубку, влить немного бульона, добавить яйцо, молотый перец, соль. Хорошенько перемешать, чтобы масса стала мягкой, вязкой и пышной. Если нет говяжьего сала, к концу размешивания положить нарезанный мелкими кусочками шпик. Яйцо в мясную массу можно не класть, так как хотя масса с ним становится более вязкой, но от яичного белка котлеты становятся тверже. Из приготовленной массы сформировать круглые котлеты толщиной 1,5–2 см, весом 60 или 120 г. Один из концов котлеты должен быть более острым. Котлеты обвалять в муке или сухарях и поджарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире.

Котлеты свиные натуральные

Ингредиенты: *700 г свиной корейки, 2 ст. ложки топленого сала, молотый перец, соль по вкусу*

Приготовление: свиную корейку взять вместе с ребрами (без позвоночника), срезать большую часть сала, мясо разрезать поперек волокон на куски толщиной 2 см (на порцию – один кусок), чтобы каждый кусок был с реберной косточкой. Мясо отбить, пленку надрезать в нескольких местах, чтобы при жарке котлеты не стягивались. Косточку поскоблить и с узкого конца котлеты отделить мясо от кости на 2 см. Затем ножом разделать котлеты красивой формы, края подравнять, положить на сковороду, посыпать с одной стороны солью, перцем и жарить 10 мин на хорошо разогретом жире. Когда одна сторона поджарится, перевернуть котлету на другую сторону и жарить, пока она не подрумянится Готовые котлеты положить на подогретое блюдо, полить салом и соком, в котором они жарились, сверху посыпать нарезанным соломкой хреном. Обложить котлеты жареным картофелем, отварным зеленым горошком, тушеной морковью и подать на стол с зеленым салатом или солеными огурцами

Котлеты следует жарить перед подачей на стол, ибо спустя некоторое время они теряют свой вкус.

Котлеты по-полтавски

Ингредиенты: *500 г говядины, 45 г шпика, 5 зубчиков чеснока, 5 г черного молотого перца, 3 ст. ложки воды, 40 г, панировочных сухарей, масло сливочное, 500 г гарнира. Для гарнира: картофель 1,7 кг, 120 г жира.*

Приготовление: говядину дважды пропустить через мясорубку, добавить в мясо воду, измельченное сало, шпик, чеснок, соль, молотый перец, хорошо перемешать. Из фарша сделать котлеты, обвалять их в сухарях и жарить. Подавать с жареным (из вареного) картофелем, полив котлеты растопленным сливочным маслом.

Котлеты любительские

Ингредиенты: *500 г свинины, 500 г сала свиного, 500 г белокочанной капусты, 250 г лука репчатого, 100 г чеснока, 50 г муки или манки, 100 г панировочных сухарей, 100 г маргарина, 250 г соленых огурцов, 1 кг картофеля, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 20 г сахара, соль по вкусу.*

Приготовление мясо и сало нарезать кусками и пропустить через двойную решетку мясорубки вместе с белокочанной капустой, луком и чесноком. Посолить, добавить муку или манку, перемешать, разделать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Жарить 10 мин, затем поставить, плотно закрыв крышкой, на 10–15 мин в духовку. Подавать с жареным или отваренным в «мундире» картофелем. На блюдо положить 3 очищенные картофелины, нарезанную зелень петрушки, укропа, зеленого лука, сверху положить котлеты, сбоку – соленые огурцы.

Котлеты из свежей капусты

Ингредиенты:

капуста - 1 кочан

яйца - 2 шт.

петрушка

лук - 1 головка

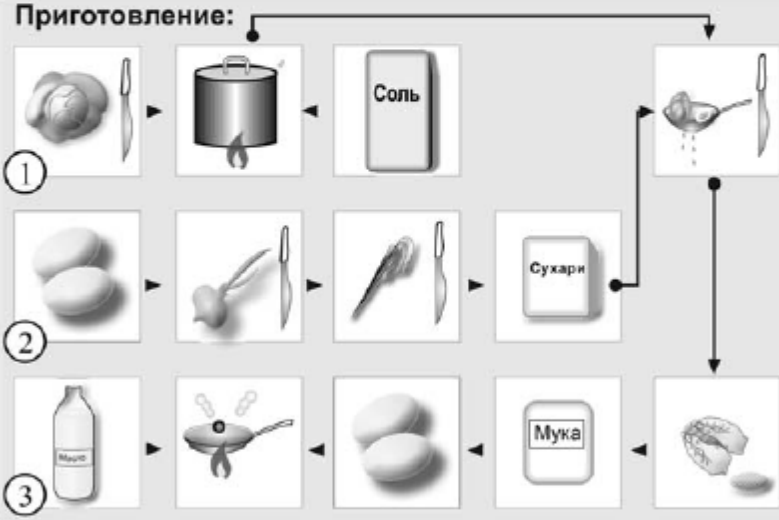
сухари панировочные

соль

мука

масло растительное

Приготовление:



Примечание.

Взять небольшой кочан капусты, срезать верхние листья, нарезать дольками и отварить в подсоленной воде, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и мелко нарезать. Прибавить 2 яйца, 1 головку мелко нарезанного лука, зелень петрушки и такое количество панировочных сухарей или муки, чтобы получилась густая смесь. Разделать котлеты, обвалять в муке, опустить во взбитое яйцо и поджарить со всех сторон в сильно разогретом растительном масле.

Котлеты, приготовленные в духовом шкафу

Ингредиенты: *500 г рубленого мяса, 1 ломтик белого хлеба, 3–4 дольки чеснока, 1 яйцо, 2 ст. ложки жира, светлое пиво, немного молока, черный перец, соль.*

Приготовление: в 500 г рубленого мяса положить один ломтик (только мякиш) белого хлеба, предварительно замоченного в воде или молоке и отжатого, 3–4 дольки мелко нарезанного чеснока, 1 яйцо, соль и черный перец. Смесь тщательно вымешать и разделать из нее котлеты величиной с яйцо.

Подготовленные котлеты уложить на смазанный маслом противень и запечь в течение 15 мин в духовом шкафу. После этого залить 0,5 л светлого пива и снова запечь в течение 15 мин. Готовые котлеты вынуть, а в образовавшийся на противне соус добавить 2 столовые ложки масла, 1 столовую ложку муки и немного пива. Поставить соус на огонь и варить до тех пор, пока он не загустеет. Этим соусом залить котлеты и подать к столу.

Пожарские котлеты

Ингредиенты: *500 г мякоти телятины или мяса домашней птицы, 1/5 белого батона (если котлеты куриные – 120 г белого хлеба), 1 яйцо, 0.5 стакана молока, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки белых панировочных сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, рубленая зелень укропа и петрушки.*

Приготовление для приготовления пожарских котлет нужно помыть мякоть задней ноги, очистить ее от пленок и сухожилий (мякоть птицы отделить от костей и кожи), нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Добавить мягкое сливочное масло, яйцо, сливки, соль, перец, хорошо взбить. Полученную массу разделать на небольшие шарики весом по 40 г, обвалять в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон в разогретом жире. Затем сковороду с котлетами поместить на 3 мин в горячую духовку или, накрыв крышкой, подержать столько же времени на слабом огне. При подаче полить сливочным маслом. Подавать котлеты с картофельным пюре, рисовой или гречневой кашей, тушеными овощами или зеленым горошком.

Свиные отбивные по-льежски

Ингредиенты: *5 отбивных котлет, 2 яйца, филе анчоусов, лимон, панировочные сухари.*

Приготовление: отбить 5 свиных котлет, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях и снова обмакнуть в яйца. Поджарить подготовленные котлеты в сильно разогретом жире и подать, положив на каждую кружок лимона, а сверху завернутое рулетом филе анчоуса. На гарнир подавать отварной или жареный картофель.

Свиное филе отварное (бельгийская кухня)

Ингредиенты: *3/4 л красного вина, 1 кофейная чашечка уксуса, 2 моркови, 2 головки лука, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, несколько штук гвоздики, 1 зубчик чеснока, 1 кг свинины, 2–3 столовые ложки жира, соль.*

Приготовление: приготовить маринад. Для этого вскипятить 3/4 л красного вина и 1 кофейную чашечку уксуса вместе с 2 морковками, нарезанными кружочками, 2 головками крупно нарезанного репчатого лука, 1 лавровым листом, 1 веточкой тимьяна, несколькими штуками гвоздики и 1 зубчиком чеснока.

В охлажденном маринаде выдержать в течение 3 дней 1 кг свинины от филейной части, затем вынуть и обсушить. Положить маринованное мясо в подходящую посуду с жиром (2–3 столовые ложки) и обжарить со всех сторон до образования розовой корочки. Залить обжаренную свинину маринадом, добавить немного воды и варить на слабом огне в течение 2–2,5 ч. Нарезать мясо тонкими ломтиками, соус процедить и положить в него столовую ложку желе из черной смородины. Залить мясо соусом и подать с яблоками, сваренными без сахара.

Рулеты из свинины

Ингредиенты: *5 отбивных, 250 г колбасы (вареной), 1 головка лука, 1 лавровый лист, 2 стакана бульона, 1 ст. ложка муки, несколько толченых зерен гвоздики, 1 веточка тимьяна, черного перца, соль по вкусу, жир.*

Приготовление: взять 6 тонких, хорошо отбитых свиных котлет и 250 г колбасы, нарезать колбасу на 6 ломтиков и положить сверху на отбивные. Свернуть отбивные рулетом, обвязать ниткой и обжарить до получения румяной корочки в жире. Выложить на блюдо и держать в теплом месте. В том же жире обжарить 1 головку измельченного лука и прибавить измельченную веточку тимьяна, порошок 1 измельченного лаврового листа, несколько толченых зерен гвоздики, соль и черный перец. Залить 2 стаканами бульона и варить на слабом огне. Развести 1 столовую ложку муки в небольшом количестве воды и добавить в кипящий бульон, непрерывно помешивая. Когда бульон снова вскипит, положить в него рулеты и поставить на несколько минут, чтобы покипели. На гарнир подать отварной горячий картофель, заправленный маслом, или картофельное пюре.

Запеченный окорок с жареным луком

Ингредиенты: *1 кг окорока, 250 г сырокопченого бекона, 500 г лука, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл полусухого белого вина, 250 мл бульона, паприка.*

Приготовление: мясо натереть солью, молотым черным перцем и паприкой. Половину ломтиков бекона разложить внахлест, положить на них кусок мяса, сверху разложить оставшийся бекон и обвязать кулинарной нитью. Нагреть духовку до 200 ˚С.

Лук очистить. В духовке обжарить мясо в масле. Добавить и подрумянить лук. Влить бульон и вино. Снизить температуру духовки до180 ˚С. Запекать окорок около 60 мин, поливая соком из формы. Окорок нарезать и подать вместе с луком.

Поджарка по-азербайджански

Ингредиенты: *660 г баранины, 170 г почек бараньих, 50 г масла сливочного, 50 г лука репчатого, 100 г помидоров свежих, 90 г муки пшеничной, 12 г кинзы и укропа, 0,1 г переац, соль.*

Приготовление: баранину режут на кусочки 4–5 штук на порцию, почки очищают от пленки и разрезают на две половинки, мясо с почкой перчат, солят и обжаривают в масле, добавляют пассированный лук. Выпекают лаваш так же, как и для люля-кебаба. При подаче на тарелку кладут лаваш, на него – поджарку, гарнируют помидорами и посыпают зеленью.

Блюда из грибов

Грибы – прекрасная добавка к котлетам, рагу, рыбным блюдам, блюдам из овощей, риса, перловой каши, картофелю, пикантным запеканкам и пудингам. Грибы перед употреблением должны пройти тепловую обработку. Употреблять сырыми в пищу их нельзя. Сушеные грибы, перед употреблением замоченные на несколько часов, могут быть таким же прекрасным дополнением к пище, как и свежие. Грибы придают приятный вкус бобовым, служат хорошим дополнением к яичнице.

Грибы тяжело усваиваются организмом, но в них содержится много питательных веществ, белок, минеральные вещества и витамин D.

Для приготовления грибных блюд используются белые, подосиновики, подберезовики, шампиньоны, лисички, маслята, опята, грузди, сморчки.

У белых грибов, а также подберезовиков и подосиновиков ножки надо очистить от земли и тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промыть и ошпарить горячей водой. Шампиньоны очистить от земли, промыть их в холодной воде, переложить в чистую кастрюлю, залить горячей водой, добавить лимонную кислоту и кипятить 20 мин. У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем промыть, нарезать и обжарить.

Грибы надо перерабатывать сразу же. Чистить их следует тщательно, пленку на шляпке можно оставить если грибы молодые и здоровые, исключение составляют маслята. В трубках низа шляпки и пластинках содержится большое количество питательных веществ. Грибы после промывки нужно мелко нарезать и проварить, но недолго, так как после длительной обработки грибы выпускают сок и становятся жесткими. По этой причине их лучше всего тушить в закрытой посуде с горячим жиром, маргарином или растительным маслом 15 мин. Если в наших рецептах нет ссылки на определенный вид грибов можно, использовать любые.

Грибы, тушенные со шпиком и сметаной

Ингредиенты:

грибы отварные - 1 миска

шпик или сало - 70 г

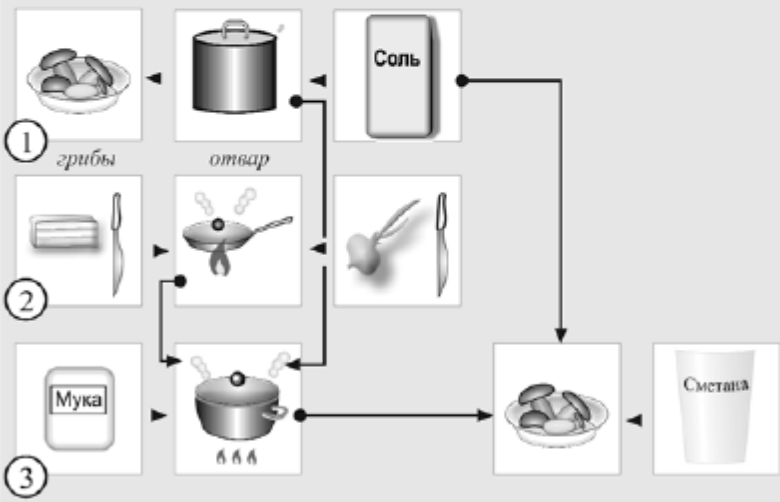
мука - 1 ст. л.

лук - 1 головка

сметана - 0,5 стакана

соль

Приготовление:



Примечание.

Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде и положить в кастрюлю. Положить сало, обжарить, добавить муку, влить грибной отвар и тушить в закрытой посуде. Под конец добавить поджаренный с луком шпик, сметану и соль по вкусу.

Гуляш из грибов

Ингредиенты: *1 кг грибов, 60 г шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1/4 л воды, соль, молотый перец.*

Приготовление: подготовленные грибы нарезать кусочками 0,5 см толщиной. Кубики шпика и лука поджарить, заправить ими грибы, посолить, посыпать мукой, красным перцем и довести до готовности. Если дополнить блюдо помидорами, оно приобретет пикантный вкус.

Грибные оладьи

Ингредиенты: *1 кг картофеля, 500 г грибов, жир, соль.*

Приготовление: сырой картофель очистить, промыть и натереть на мелкой терке. Грибы мелко порезанные, перемешать с картофельной массой и небольшим количеством соли. Класть оладьи ложкой на горячую сковороду с жиром и печь с обеих сторон.

Блинчики из картофеля и грибов

Ингредиенты: *350 г грибов севжих или 200 г отварных, 600 г картофеля, 4 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки толченых сухарей, 2 яйца, соль.*

Приготовление: очищенный картофель натереть на мелкой терке, смешать его с мелко нашинкованными грибами, посолить и из полученной смеси жарить блинчики. Если смесь разваливается, нужно добавить яйцо, или толченые сухари, или муку. Подавать блинчики со сметаной.

Грибы с овощами

Ингредиенты: *50 г копченого сала, 1 луковица, 250 г моркови, 150 г свежего гороха, 500 г картофеля, 0,5 л бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, 500 г грибов, 2 ст. ложки нарезанной петрушки.*

Приготовление: кубики лука жарить в мелко нарезанном сале. Подготовленные овощи и картофель нарезать маленькими кубиками и соединить с салом и луком. Размешав в бульоне томатную пасту и немного соли, залить массу. Как только смесь вскипит, закрыть кастрюлю, поставить на слабый огонь и сварить до полуготовности. Затем добавить подготовленные и нарезанные мелкими кусочками грибы.

Через 15 мин снять с огня и посыпать зеленью петрушки.

Битки с грибами по-домашнему

Ингредиенты: *10 г грибов сушеных, 900 г говядины, 4 луковицы, 140 г батона, 2 яйца, 2 стакана соуас грибного, жир, 4 ст. ложки сухарей панировочных, соль.*

Приготовление: мякоть говядины пропустить через мясорубку, добавить размоченный батон, соль и разделать в форме битков. Сушеные грибы перебрать, промыть и замочить на 2 ч в холодной воде. Затем отварить и снова промыть, мелко нарезать и поджарить. Отдельно пассировать лук. Вареное яйцо нашинковать. Все продукты смешать, полученным фаршем наполнить битки, обвалять в сухарях, поджарить и полить грибным соусом.

Картофель, фаршированный солеными грибами

Ингредиенты: *10 штук картофелин, 250 г грибов, 3 ст. ложки масло сливочного, 2 большие луковицы, 4 ст. ложки сметаны, зелень укропа, петрушки.*

Приготовление: очистить картофель, промыть его, ножом вынуть сердцевину. Мелко нарезать соленые грибы, добавив пассерованный лук, сметану, перемешать, затем все обжарить. Полученным фаршем наполнить подготовленные картофелины, положить в кастрюлю, добавить лавровый лист, соль, зелень, сметану и в закрытой посуде тушить до готовности. При подаче на стол блюдо полить сливочным маслом.

Пикантные грибы

***Ингредиенты**: 750 г грибов, 40 г жира, 30 г муки, 1 маленькая луковица, 1/4 л бульона, 1 ст. ложка горчицы, травяной уксус, соль, перец, сахар.*

Приготовление: подготовленные грибы нарезать, потушить, чтобы выделился грибной сок. В горячем жире слегка поджарить муку и нарезанный кубиками лук, влить бульон или грибной сок, крепко заправить горчицей, травяным уксусом, солью, перцем и щепоткой сахара. В этом соусе довести грибы до готовности

Шампиньоны с соусом «Пулетт»

Ингредиенты: *1 кг шампиньонов, 1 городская булка, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 стакан грибного бульона, зелень петрушки, лимонный сок, соль. Для соуса: 1 луковица, 0,5 стакана белого сухого вина, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 стакана бульона, 0,5 стакана сливок, 100 г сливочного масла, 3 желтка, лимонный сок, соль.*

Приготовление: шампиньоны очистить от кожицы, промыть, нарезать кружочками, сложить в кастрюлю, посолить, добавить масло, лимонный сок и бульон. Закрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем залить соусом и поставить кастрюлю на 15–20 мин на сковороду с кипящей водой, чтобы шампиньоны хорошо пропитались соусом. Булку очистить от корок, нарезать полумесяцами, обжарить в масле до золотистого цвета. Шампиньоны переложить в глубокое блюдо и посыпать зеленью петрушки. Блюдо подать горячим.

Соус: луковицу мелко нарезать, промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить вином, закрыть крышкой и тушить на огне до тех пор, пока лук не впитает все вино. Положить туда же топленое масло и муку. Снять с огня, хорошо растереть, добавить бульон, сливки, лимонный сок, соль. Размешать, чтобы не было комков. Поставить на небольшой огонь и проварить до густоты сметаны. Процедить через марлю, положенную на дуршлаг, добавить сливочное масло, ратертое с желтками, и прогреть на пару (не давая кипеть), чтобы исчез запах сырых желтков.

Шампиньоны, тушенные с орехами

Ингредиенты: *600 г грибов, 4 ст. ложки масла, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1–2 дольки чеснока, 1/4 стакана уксуса, укроп, соль по вкусу.*

Приготовление: очищенные и вымытые грибы нарезать ломтиками, сложить в сотейник, посолить и тушить на растительном масле 30–40 мин. Грецкие орехи истолочь с чесноком, солью, развести уксусом и все добавить к грибам, перемешать и тушить еще 5 мин. При подаче на стол посыпать зеленью.

Гуляш грибной

Ингредиенты: *600 г грибов, 300 г мяса, 100 г перца, 1 лавровый лист, 1 луковица. 1 ст. ложка жира, соль по вкусу.*

Приготовление: мелко нарубленные подосиновики и подберезовики смешать с кусочками говядины, добавить сладкий перец, нарезанный соломкой, кружки помидоров, лавровый лист, пассированный на жире мелко нарезанный репчатый лук, соль и все тушить на медленном огне 45 мин.

Котлеты грибные

Ингредиенты: *500 г свежих грибов, 2 яйца, 1 головка лука, 2 ст. ложки зелени петрушки, 3–5 ст. ложек панировочных сухарей, 2 ст. ложки жира.*

Приготовление: грибы промочить и отварить в подсоленной воде 35–40 мин, откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Добавить сырые яйца, соль, черный перец, лук, мелко нарезанную зелень петрушки и столько толченых сухарей, чтобы получилась довольно густая смесь. Сделать котлеты, обвалять в сухарях и жарить на хорошо разогретой сковороде с жиром. Подать к столу с рисом или картофельным пюре.

Рагу из лисичек и сыроежек

Ингредиенты: *400 г грибов, 2 морковки, 1–2 репы, 2 луковицы, 5–6 картофелин, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, укроп, соль.*

Приготовление: обжарить в масле очищенные, промытые и нарезанные грибы, нарезанную кубиками морковь и репу, нашинкованный лук – все по отдельности. Затем сложить в кастрюлю вместе с тонкими ломтиками сырого картофеля, залить кипятком, томатным пюре и тушить до готовности 20–25 мин. Посыпать укропом, добавить сметану и еще раз прокипятить.

Жаркое из грибов дождевиков

Ингредиенты: *500 г грибов, 500 г картофеля, 50 г масла, 1 лавровый лист, 2 луковицы, щепотка черного перца (молотого), 0,5 стакана сметаны, соль.*

Приготовление: белые (твердые на ощупь) дождевики нарезать ножом. Если внутренность желтая, гриб перезрел и не годится. Мякоть и внутри должна быть твердой, наружный твердоватый слой следует соскоблить или срезать. Большие грибы разрезать на несколько частей, мелкие, взять целиком. Грибы промыть в двух-трех водах, положить на сковородку, прибавить мелко нарезанный лук, лавровый лист перец, картофель, посолить, обжарить на масле 15–20 мин, прибавить сметану и тушить 10 мин.

Котлеты из свежих грибов

Ингредиенты: *625 г отварных свежих грибов, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г шпика, 1 стакан сухарей, 1 ст. ложка сливочного масл, а или маргарина, или растительного масла, 1 небольшая луковица, соль по вкусу*

Приготовление для приготовления котлет грибы нужно очистить и отварить в подсоленной воде. Отваренные грибы порубить, положить в кастрюлю, посыпать мукой и вместе с луком поджарить на растительном или сливочном масле. Затем влить в них грибной отвар и тушить, пока грибы не станут мягкими. Снять кастрюлю с огня, охладить полученную массу, добавить мелко нарезанный шпик, яйца и сформировать котлеты. Обвалять их в сухарях и жарить на растительном или сливочном масле

Каннелони со шпинатом

Ингредиенты: *350 г замороженного шпината, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, тертый мускатный орех, 300 г рикотты или любого сливочного сыра, 2 яйца, 200 г тертого пармезана, 25 каннелони, 1 банка томатного соуса, 125 мл мясного бульона.*

Приготовление: лук и чеснок порубить и обжарить в масле. Выложить шпинат и тушить 10 мин. Приправить солью, перцем и щепоткой мускатного ореха, начинку смешать с сыром и яйцами и 2/3 пармезана. Нагреть духовку до 200 °С. Нафаршировать каннеллони и уложить в смазанную жиром форму. Томатный соус развести бульоном, довести до кипения и полить каннелони. Посыпать пармезаном и запекать около 35 мин. По желанию украсить базиликом.

Грибы и овощи

Ингредиенты: *2 ст. ложки кунжута, 12 г имбирного корня, 1 зубчик чеснока, 1 стручок перца чили, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 250 г замороженного шпината, 200 г шампиньонов, по 3 ст. ложки растительного масла и соевого соуса, смесь пряных трав, 175 г прозрачной лапши.*

Приготовление: кунжут обжарить без добавления жира. Имбирь, чеснок и перец чили порубить. Лук, морковь и грибы очистить. Пассировать имбирь, чеснок, морковь в 2 столовых ложках растительного масла. Добавить шпинат и, постоянно помешивая, жарить в течение 4 мин. Добавить соевый соус и тушить еще 2 мину. По вкусу посолить и приправить смесью пряных трав. В сковороде разогреть остатки растительного масла. Лапшу разломить на кусочки, порциями обжарить в масле и выложить на бумажное полотенце. Лапшу подать с грибами и овощами, посыпать жареным кунжутом.

Пене по—искитански

Ингредиенты: *1 луковица, 2 зубчика чеснока, 5 анчоусов в растительном масле, 1 стручок красного перца, 2 ст. ложки каперсов, 100 г маслин, 40 г пармезана, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 банка помидоров в собственном соку (850 мл), 100 мл овощного бульона, сахар, 500 г макаронных изделий (перышек).*

Приготовление: лук очистить и нарезать полукольцами, чеснок порубить, острый перец вымыть, разрезать пополам, и удалив семена и плодоножки, нашинковать соломкой. Анчоусы промокнуть салфеткой и разломать на кусочки. Натереть сыр. В оливковом масле пассеровать лук и чеснок до прозрачности. Добавить анчоусы, перец, заправить томатной пастой и полить бальзамическим уксусом. Помидоры размять и вместе с соком и овощным бульоном вылить в сковороду. Посолить, поперчить и приправить щепоткой сахара. Варить 10 мин на медленном огне. Макароны отварить в кипящей воде. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Добавить в томатный соус маслины и каперсы. Посолить, поперчить, выложить макароны в томатный соус и тщательно перемешать. Посыпать сыром и при желании украсить листиками базилика.

Ассорти из овощей с грибами

Ингредиенты: *4 стручка сладкого перца, 2 корня фенхеля, 5 помидоров, 300 г шампиньонов, 5 ст. ложек оливкового масла, 5 ст. ложек белого винного уксуса, 1 ч. ложка меда, соль, молотый кориандр, 1 ч. ложка сушеного розмарина, 250 г салями.*

Приготовление: сладкий перец вымыть, разрезать пополам и, удалив плодоножки и семена, нашинковать соломкой. Фенхель, вымыв, очистив, срезав зелень, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры нашинковать кружочками. Шампиньоны обтереть влажной салфеткой и в зависимости от размера разрезать пополам или на четвертушки. Перец, фенхель и грибы быстро обжарить в раскаленном оливковом масле, затем уменьшить огонь и, помешивая, тушить 10 мин. Снять овощи со сковороды и перемешать с помидорами. Сок от жаренья развести уксусом и медом, приправить солью, кориандром и розмарином. Довести до кипения и выложить овощи в маринад. Салями нарезать тонкими ломтиками, вместе с овощами выложить на большое блюдо. Украсить, по желанию, листиками базилика и подать вместе с хлебными палочками, посыпанными кунжутом.

Пирог грибной

Ингредиенты: *200 г муки, 150 г сливочного масла, 3 сырых яичных желтка, щепотка соли. Для начинки: 2 ст. ложки сливочного масла,600 г грибов, 2 луковицы, 2 яичных белка, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: замешиваем тесто и ставим его в холодильник на час. Для начинки обжариваем в сливочном масле нашинкованный репчатый лук и грибы, нарезанные тонкой соломкой или ломтиками. Остывшую начинку заправляем сырыми яичными белками. Форму для выпечки смазываем маслом и посыпаем панировочными сухарями или мукой. Тесто делим пополам и раскатываем 2 лепешки. Одну кладем в форму. На нее выкладываем ровным слоем начинку, накрываем второй лепешкой, края соединяем, смазываем яичным белком и ставим в горячую духовку на 35–40 мин. Такой пирог можно сделать открытым.

Пирог грибника

Ингредиенты: *100 г масла Valio, 2 ст. ложки пшеничной муки, 0,5 ч. л. соли, 2 ст. ложки воды. Для начинки: 1 кг свежих грибов (можно 200–350 г маринованных или соленых грибов), 2 головки лука, 2 ст. ложки масла Valio, 100 г молока, 200 г тертого сыра, 3 яйца,0,5 ч. Ложки черного перца (крупного помола), 1 ст. ложка измельченной петрушки.*

Приготовление: смешать масло и муку, разминая руками. Добавить холодную воду, соль и замесить тесто. Выложить на предварительно смазанную форму для запекания диаметром 30 см. Нашинковать грибы и лук. Обжарить их в масле на сковороде до полного испарения выделяющейся жидкости. Снять сковороду с огня и добавить туда остальные ингредиенты. Выложить все в форму. Выпекать при 200 °C около 40 мин. В конце выпечки покрыть форму бумагой для запекания, чтобы пирог не подгорел.

Фаршированный сладкий перец

Ингредиенты: *5 ч. ложек кедровых орешков, 5 маленьких луковиц, 5 стеблей сельдерея, 2 цуккини, 5 ч ложек подсолнечного масла, 150 г длиннозерного риса, 750 мл куриного бульона, соль, молотый черный перец, 5 ст. ложек мягкого плавленого сыра, 5 стручков красного сладкого перца, 1 ч. ложка сухого майорана.*

Приготовление: кедровые орехи обжарить на сухой сковороде без добавления жира. Лук очистить и порубить. Сельдерей и цуккини вымыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук, сельдерей и цуккини пассеровать в разогретом растительном масле, выложить из сковороды и поставить в теплое место. Рис обжарить до прозрачности в жире, оставшемся от жаренья овощей. Влить 2/3 бульона и 15 мин тушить на самом слабом огне. Добавить овощи и продолжать тушить все вместе еще 3 мин. Посолить, поперчить, приправить майораном. Перемешать с плавленым сыром и орешками. Нагреть духовку до 175 °С. Перец вымыть, срезать «крышечку» и удалить семена. Заполнить стручок рисово-овощной смесью, положить в форму для запекания, накрыть «крышечкой», влить оставшийся бульон и 30 мин тушить под крышкой в духовке. Украсить, по желанию, пряной зеленью.

Рулетики с грибами (печь СВЧ)

Ингредиенты: *1 кг мяса, 200 г грибов, 200 г лука, 200 г сметаны, по 100 г сливочного и растительного масла.*

Приготовление: мясо от филейной части (без костей) разрезать поперек волокон на ломтики, отбить каждый, чтобы получился этакий «блинчик» размером с ладонь. Посолить поперчить, смазать очень тонким слоем горчицы и дать постоять 15–20 мин. Соленые грибы и репчатый лук измельчить в блендере, перемешать. Намазать получившимся фаршем ломтики мяса, свернуть в рулетики, обвязать ниткой или заколоть шпажкой, чтобы не развернулись. В посуду для микроволновки влить растительное масло, уложить рулетики, предварительно смазав их со всех сторон тем же маслом. Залить водой (полстакана) и запечь в СВЧ 15 мин при полной мощности.

Затем рулетики осторожно переложить на блюдо, в ту же посуду положить сметану, сливочное масло, растертое с мукой в однородную массу, перемешать и нагрвать в микроволновке 3 мин при полной мощности. В полученный соус снова поместить рулетики и тушить 10 минут, уменьшив мощность на 75 %.

Поджарка «Любительская»

Ингредиенты: *550 г свинины (корейки), 50 г, жир животного топленого, 5 г грибов сушеных или 260 г свежих, 50 г лука репчатого, 15 г муки, 250 г сметаны.*

Приготовление: мясо нарезать по 3–4 кусочка на порцию, отбить, посыпать солью, перцем, жарить до готовности, затем добавить пассированные лук и муку, вареные, нарезанные соломкой грибы, сметану и довести до готовности. Гарниры: картофель отварной, картофель жареный, картофель, жаренный во фритюре.

Котлета «Праздничная»

Ингредиенты: *400 г свинины (корейки), 310 г цыплят, 25 г грибов суш. или 130 г свежих, 120 г лука репчатого, 50 г масла сливочного, 45 г чернослива, 27 г сыра, 1 яйцо, 25 г муки, 100 г батона (для панировки), 75 г. жира кулинарного.*

Приготовление: порционные куски мяса отбить, посолить, поперчить, на середину положить фарш, свернуть в виде колбасок, панировать в муке, смочить в льезоне, затем запанировать в белой панировке и жарить во фритюре, довести до готовности в жарочном шкафу. Гарниры: картофель отварной, картофель жареный, картофель, жаренный во фритюре; сложные гарниры.

Ф а р ш: нашинкованный лук пассировать до полуготовности, добавить нарезанные вареные грибы, чернослив, измельченную мякоть птицы, соль, перец, формовать в виде колбасок и панировать в тертом сыре.

Котлета крестьянская с грибами

Ингредиенты: *680 г свиниыа (корейиа с косточкой), 38 г грибов сушеных или 260 г свежих, 110 г масла растительного, 1 яйцо, 60 г сухарей панировочных, 25 г. муки пшеничной.*

Приготовление: порционные куски мяса с косточкой отбить, посолить, поперчить, на середину положить фарш, придать котлетам овальную форму, панировать в муке, смочить в льезоне, затем запанировать в сухарях и жарить во фритюре, довести до готовности в жарочном шкафу. Гарниры: картофель отварной, картофель жареный, картофель, жаренный во фритюре, сложные гарниры.

Ф а р ш: пассированный лук соединить с вареными грибами, добавить соль, перец.

Говядина, фаршированная грибами

Ингредиенты: *550 г говядины (вырезки), 50 г грибов сушеных или 260 г свежих, 120 г лука репчатого, 50 г масла растительного, 100 г сметаны.*

Приготовление: Порционные куски мяса отбить, посолить, поперчить, на середину положить фарш, сложить конвертом, обжарить под легким прессом и тушить с грибным отваром и сметаной до полного испарения жидкости. Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное, сложные гарниры.

Ф а р ш: вареные грибы соединить с пассированным луком.

Свинина, запеченная с грибами

Ингредиенты: *550 г свинины (вырезки), 50 г грибов сушеных или 260 г грибов свежих, 120 г луак репчатого, 25 г чеснока, 50 г сыра, 100 г майонеза, 70 г жира.*

Приготовление: порционные куски мяса отбить, придать им круглую форму, посыпать солью, перцем, обжарить с одной стороны, перевернуть и на поджаренную сторону положить пассированный лук, мелко нарубленный чеснок, вареные, нашинкованные соломкой грибы. Полить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь. Блюдо можно готовить без чеснока. Гарниры: картофель отварной, сложные гарниры.

Блюда из рыбы

Рыба, благодаря отличным вкусовым качествам и высокой пищевой ценности, издавна занимает важное место в нашем питании. Рыба, и прежде всего морская, питающаяся целебными морскими водорослями, очень питательна и полезна, а потому незаменима в рационе человека. Она богата жизненно важными веществами – белком, витаминами А и D, кальцием, фосфором, лецитином, йодом, железом. Содержание жира в рыбе колеблется от 0,1 до 30 % в зависимости от веса рыбы. Питательная ценность жира рыбы велика, она определяется хорошей усвояемостью. Жир благотворно влияет и на вкусовые, и на кулинарные качества рыбных продуктов. Отличные по вкусу рыбы – осетровые, лососевые, угри и другие, – как правило, характеризуются и высоким содержанием жира. Их мясо имеет нежную структуру и легко поддается различной кулинарной обработке. Рыбу можно варить, приспускать, тушить, жарить, запекать – это определяет огромное разнообразие рыбных блюд и широкое их использование не только в повседневном рационе, но и в диетическом и детском питании. Продолжительность тепловой обработки рыбы небольшая и зависит от порционных кусков. Длительная тепловая обработка рыбы увеличивает потери ею пищевых веществ и ухудшает вкусовые качества готовых изделий. Поэтому необходимо следить за установленными сроками и режимом тепловой обработки рыбы. Покупать рыбу лучше в тот день, когда она была выловлена. До приготовления блюда ее нужно хранить в фарфоровой, глиняной или стеклянной посуде в холодном месте.

Антрекот из рыбы капитан

Ингредиенты:

рыба - 1 кг

хрен

масло растительное - 0,5 стакана

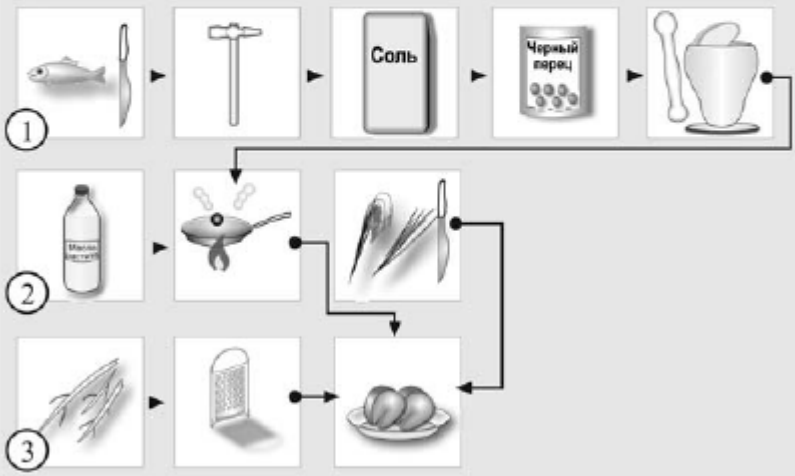
сухари молотые - 4 ст. л.

перец

соль

петрушка и укроп

Приготовление:



Примечание.

Филе рыбы нарезать большими кусками, отбить, посолить, поперчить, запанировать в сухарях и обжарить. Готовый антрекот посыпать натертым хреном, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и подавать к столу с жареным картофелем или картофельным пюре.

Калорийность блюд из рыбы зависит от ее породы и способа тепловой обработки. Наименьшую калорийность имеют кулинарные изделия из тощей рыбы (треска, хек, судак и др.), наибольшую – из жирной (осетровые рыбы, сом, палтус и др.). Отварные и припущенные изделия из рыбы менее калорийны, чем жареные. В среднем калорийность вторых рыбных блюд колеблется от 300 до 600 ккал.

При приготовлении блюд из рыбы необходимо учитывать особенности ее кулинарной обработки. Рыбу готовят по системе «три П» – почистить, подкислить, посолить. Сначала ее надо очистить от чешуи в направлении от хвоста к голове. Если чешуя не отделяется, подержать рыбу в горячей воде. Затем ее нужно разрезать от головы до хвоста и удалить внутренности и черную пленку. Плавники нужно отрезать ножницами и тщательно промыть рыбу в холодной воде.

Солят рыбу непосредственно перед приготовлением, очень осторожно, чтобы избежать выделения сока из филе. Если надолго оставить подсоленную рыбу, ее мясо будет сухим. Мясо рыбы будет твердым и белым если сбрызнуть рыбу уксусом или лимонным соком и хранить в закрытой посуде в холодном месте. Если готовят рыбу целиком, нужно сбрызнуть уксусом или лимонным соком и брюшную полость.

Варят рыбу в небольшом количестве воды, используя прежде всего собственный сок. Так лучше сохраняются содержащиеся в ней питательные вещества. Рыба считается готовой, если остатки плавников легко удаляются. При варке рыбу закладывют в кипящую воду для более полного сохранения в ней пищевых качеств. Варить и приспускать рыбу следует в посуде, закрытой крышкой на слабом огне. Продолжительность варки зависит от размера рыбы, мелкая рыба варится 5 – 10 минут, средняя – 15–20 мин, крупная – 30–40 мин. Отварная рыба хорошо сочетается со следующими гарнирами: картофель отварной, картофельное пюре, овощное рагу, соленые или маринованные огурцы, а также капуста, огурцы свежие, спаржа, горошек зеленый консервированный. Лучшим способом обработки рыбы для диетического питания является припускание.

Чтобы определить степень готовности рыбы, нужно проткнуть ее поварской иглой в самом толстом месте, если в месте прокола выделится прозрачный сок, значит, рыба готова, если в месте прокола появляется мутная или розоватая жидкость, значит надо продолжить тепловую обработку.

Припускание является разновидностью варки рыбы и производится в небольшом количестве воды или бульона с добавлением ароматических овощей, белых свежих грибов, огуречного рассола и др.

Припущенная рыба, гораздо полезнее и питательнее отварной, так как в ней сохраняются питательные вещества более полно. Припускать рыбу можно как целиком, так и порционными кусками. На порционные куски рыбу нарезают начиная от хвостовой части филе, при этом нож надо держать примерно под углом 30°. Куски желательно нарезать вместе с кожей, чтобы при

припускании они лучше сохраняли свою форму. Рекомендуется куски рыбы перед припусканием ошпарить горячей водой, чтобы уменьшить выделения белков.

Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд: наклонно один на другой, если рыба целая, то спинкой вверх. Затем подливают бульон или воду (из расчета 0,3 л на 1 кг рыбы), солят, добавляют черный перец (0,01 г на порцию), подготовленные коренья, лук и припускают на плите, закрыв посуду крышкой. Можно припускать в духовке, уложив порционные куски на противень.

Для улучшения вкусовых качеств и аромата припущенной рыбы в бульон добавляют сухое белое вино, особенно это касается осетровых рыб, а также отвар из белых свежих грибов или шампиньонов. Можно также использовать огуречный рассол. Хорошо сочетается припущенная рыба с такими соусами, как сметанный, томатный, рассол, паровой, белое вино.

Значительно реже готовят тушеную рыбу. Ткани рыбы очень мягкие, поэтому она не нуждается в такой обработке. Хорошо тушить соленую рыбу, предварительно вымоченную. Она в процессе тушения становится сочной. Очень приятный вкус приобретает рыба после тушения с добавлением моркови, репчатого лука, томата-пюре и растительного масла.

Однако при жарке рыба сохраняет больше пищевых веществ, чем при варке. Кроме того, в поджаристой корочке образуются новые вкусовые и ароматические вещества.

Жареную рыбу обычно подают без соусов, используя вместо них кусочки сливочного масла, которые размещают поверх горячих кусков рыбы, выложенных на тарелку или блюдо. Украшают жареную рыбу кусочками лимона и зеленью петрушки.

Питательное и вкусное кушанье можно приготовить из пропущенной через мясорубку рыбной мякоти. Для этого лучше использовать достаточно мясистую рыбу.

Для смягчения специфического рыбного запаха при варке рыбы в воду можно добавлять огуречный процеженный рассол вместе с пряностями и кореньями из расчета на 1 л воды 0,4 л рассола, 20 г моркови, 10 г петрушки, 10 г сельдерея, 20 г репчатого лука, лавровый лист, перец горошком и соль.

В качестве приправы к рыбе хорошо подойдет укроп, эстрагон, мята перечная, тимьян, сладкий стручковый перец, а также чеснок и кинза.

Из жидкости, в которой варилась или тушилась рыба, можно приготовить суп или соус. Из рыбных отходов (кости, лоскутки кожи, тщательно очищенные рыбные головы), сваренных на слабом огне вместе с кореньями и пряностями, получится

превосходный бульон. Варить рыбу и рыбные бульоны при бурном кипении не допускается. Специи при варке рыбы добавляют в следующих количествах (на одну порцию): соли – 3 г, перца горошком – 0,01 г, лаврового листа – 0,01 г. Рыбу, приготовленную для жарки, солят, как правило, непосредственно перед приготовлением. Но рыбу, имеющую рыхлую структуру ткани, например зубатку и др., для ее уплотнения солят за 30 мин до приготовления.

В связи с тем что рыба относится к скоропортящимся продуктам, необходимо строго следить за технологией ее приготовления и сроками хранения. Приготовленную к тепловой обработке рыбу желательно использовать сразу, без длительного хранения.

Рыбный фарш надо готовить непосредственно перед приготовлением блюда.

Замороженную рыбу нужно слегка посолить, а уже приготовленную – подкислить, так как уксус или лимонный сок неэффективно действует на замороженное филе.

Чтобы фаршировать рыбу целой тушкой, необходимо правильно ее разделать. Для начала надо удалить спинной плавник, очистить рыбу от чешуи, удалить жабры. Затем рыбу положить на брюшко хвостовым плавником к себе, срезать мякоть рыбы с позвоночника и реберных костей сверху вниз, не прорезая брюшка и кожи. Потом переломить позвоночник у головы и хвостового плавника и через разрез в спине удалить его вместе с внутренностями. Удалить глаза, отрубить плавники. Хорошо промыть рыбу, срезать мякоть, отступив 0,5 см от кожи. Из мякоти приготовить котлетную массу, фарш. Тушку заполнить фаршем.

Сельдь перед употреблением вымачивают в зависимости от степени засола. Она будет еще вкуснее, если после вымачивания в воде ее немного подержать в молоке, кефире или пахте.

Состав вторых блюд из рыбы очень разнообразен по способу приготовления. Рыбу варят, тушат, припускают, жарят целыми приготовленными тушками, звеньями и порционными кусками. Запекают, как правило, порционные куски.

Следует помнить, что к рыбе с темным мясом, приготовленной в отварном и припущенном виде, лучше подавать красные соусы (томатный, томатный с овощами и т. д.).

К жирной рыбе целесообразно подавать острые соусы (соус-рассол, майонез с корнишонами, соус «белое вино», соус-хрен и др.).

Когда блюдо приготовлено из тощей рыбы, к нему лучше подавать такие калорийные соусы, как соус польский, сметанный,

и др.

Рыбные блюда рекомендуется посыпать разнообразной измельченной зеленью.

Чтобы определить качество рыбы существует несколько способов. Разогретый в кипятке нож нужно воткнуть в толщу мороженой рыбы, а затем быстро поднести к носу, по запаху можно сразу определить качество рыбы. Аналогично для определения качества соленой и копченой рыбы пользуются деревянной шпилькой, которую в толще рыбы надо провернуть несколько раз, а затем тоже поднести к носу.

Мороженую рыбу можно считать доброкачественной, если на ней нет следов ушибов и пятен от ушибов, чешуя такой рыбы должна плотно прилегать к коже. У бесчешуйных рыб кожа должна плотно прилегать к телу и быть гладкой. При оттаивании мясо не должно отставать от кости.

Если постучать по замороженной рыбе, звук должен быть звонким и чистым. Если у рыбы покров темный и тусклый, значит, ее оттаивали и замораживали несколько раз.

Живая рыба должна быть подвижной, жабры – равномерно и мелко подниматься и опускаться, на чешуе не должно быть пятен и повреждений. Выбирая рыбу в аквариуме, обратите внимание, на то, чтобы она плавала в толще воды.

При нажатии пальцем на тело охлажденной рыбы не должна образовываться ямка либо она должна быстро и целиком исчезать. В воде такая рыба тонет.

Мясо рыбы горячего копчения по цвету и консистенции должно напоминать мясо жареной или вареной рыбы и должно легко отделяться от кости.

У рыбы холодного копчения мясо должно хорошо прилегать к кости, быть плотным и твердым без неприятного запаха. Кожа должна быть сухой и золотисто-коричневого цвета.

Вяленая рыба должна быть без плесени, затхлого запаха

Треска отварная с яйцами

Ингредиенты: *600–800 г рыбы, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца. 3 ст. ложки сливочного масла, 4–5 яиц, соль по вкусу.*

Приготовление: подготовить треску, вынуть кости. Снять кожу, нарезать порционными кусками. Плавники, хвосты, мелкую рыбу залить небольшим количеством воды, добавить соль, перец, лавровый лист, коренья и проварить 30 мин, после чего отвар процедить, довести до кипения, положить в него куски рыбы и варить до готовности. Снять с огня и держать в теплом месте, чтобы рыба не остыла.

Отварить яйца в «мешочек», для чего опустить их в кипящую воду и варить 5 мин. Выложить рыбу на блюдо, полить растопленным маслом, поверх разместить очищенные от скорлупы яйца, посолить и посыпать зеленью петрушки или укропа. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба отварная под майонезом

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 100 г майонеза, 1 яйцо, перец, лавровый лист, соль, 2 картофелины.*

Приготовление: любую крупную подготовленную рыбу нарезать кусками. Залить холодной подсоленной водой, добавить морковь, корень петрушки, перец, лавровый лист. Варить 20 мин. Затем рыбу вынуть, охладить, удалить кости. Выложить рыбу на блюдо, полить майонезом. Украсить мелко нарезанным яйцом и овощами, которые варились вместе с рыбой. В оставшийся бульон положить несколько очищенных и нарезанных картофелин, немного крупы и сварить суп. Крупу можно заменить вермишелью.

Рыба, запеченная с помидорами

Ингредиенты: *400 г рыбы, 450 г помидоров, 30 г сливочного масла, 320 г репчатого лука, чеснок, перец, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: обработанную рыбу промыть, посолить и положить в сковородку, предварительно смазанную сливочным маслом. Добавить репчатый лук, нарезанный кольцами, помидоры, нарезанные кружками, мелко нарезанный чеснок и перец. Сковороду с рыбой поставить в духовку и запекать 18 мин. Подать рыбу в той же сковороде, посыпав зеленью петрушки.

Филе лосося в соусе из хрена

Ингредиенты: *5 стеблей зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 750 г филе лосося, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек сметаны, 7 ст. ложек апельсинового сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ч. ложки тертого хрена.*

Приготовление: зеленый лук очистить, вымыть и нарезать кусочками. Чеснок мелко порубить. Петрушку вымыть в холодной воде, отщипнуть листики и, отложив немного для украшения, измельчить. Филе лосося вымыть, промокнуть салфеткой и разрезать на 10 порционных кусков. Обжарить рыбу в растительном масле со всех сторон (по 1–2 минуты), посолить, поперчить. Сметану тщательно перемешать с 1 столовой ложкой апельсинового сока, приправить солью и перцем. Чеснок и зеленый лук выложить в сковороду, на которой жарилась лососина, и тушить около 1 мину. Влить сок лимона, смешанный с оставшимся апельсиновым соком, и 100 мл воды. Соус довести до кипения на сильном огне и добавить, помешивая, тертый хрен. Посыпать мелко порубленными листьями петрушки. Посолить и поперчить по вкусу. На тарелки разложить по 2 кусочка рыбы, полить соусом с хреном. На каждый кусочек выложить по ложечке сметанного крема. Украсить оставшимися листиками петрушки и по желанию ломтиками лайма.

Рыба, тушенная в майонезе

Ингредиенты: *800 г рыбы, 4 ст. ложки растительного масла, 3 луковицы, 3 моркови, 100 г майонеза, 2 лавровых листа, душистый перец горошком, зелень, соль.*

Приготовление: подготовленную рыбу посолить, нарезать на куски или оставить целиком. В глубокую сковороду налить немного растительного масла, положить мелко нарезанный лук, морковь, нарезанную кружочками. Сверху уложить рыбу. Залить майонезом, наполовину разбавленным водой. Тушить на слабом огне или в духовке в течение 1 ч. В конце тушения добавить лавровый лист, душистый перец, зелень.

Рыба, тушенная с помидорами

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 5 ст. ложек растительного масла, 700 г помидоров, 0,5 ч. ложки сахара, 2 луковицы, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить. В небольшую эмалированную кастрюлю или чугунок налить несколько столовых ложек подсолнечного масла, выложить рыбу. Сверху положить нарезанный кольцами лук, затем – слой помидоров, нарезанных ломтиками. Посолить, добавить немного сахара. Накрыть крышкой и тушить 20 мин на слабом огне или в духовке.

Подавать в горячем или холодном виде, посыпав зеленью петрушки.

Шведские рулетики

Ингредиенты: *10 филе рыбы (по 100 г), соль, 0,5 пучка укропа, 6 ст. ложек сливок, 1 порция шафрана, перец, 1 ст. ложка растительного масла, 250 мл белого сухого вина, 350 г стручков гороха, 1 красное яблоко, 100 г сметаны.*

Приготовление: рыбное филе вымыть и обсушить. Измельчить 2 филе, добавить 1 чайную ложку соли. Накрыть пленкой и поставить на 30 мин в морозильную камеру. Укроп промыть, обсушить, ощипать веточки и, отложив немного для украшения, измельчить.

Разогреть 4 столовые ложки сливок с шафраном. Охлажденное рыбное филе пюрировать с 2 столовыми ложками сливок. Перемешать с рубленным укропом и шафрановыми сливками, можно слегка поперчить. Оставшееся филе разрезать вдоль пополам. Посолить и поперчить. Каждый ломтик с темной стороны смазать небольшим количеством рыбного фарша и, начиная с кончика, свернуть в рулетик. Перевязать ниткой. В сковороде разогреть растительное масло. Выложить рыбные рулетики и влить вино. Накрыть крышкой и тушить около 7 мин. Стручки гороха бланшировать 2 мину. Яблоко нарезать дольками. Рулеты снять со сковороды и поставить в теплое место.

Филе морского окуня на подушке

Ингредиенты: *750 г филе морского окуня, сок 1 лимона, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, 2 баклажана, 4 стручка сладкого перца, 3 цуккини, 10 ст. ложек оливкового масла, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, 300 мл белого вина, 0,5 пучка петрушки.*

Приготовление: рыбу посолить, поперчить и полить лимонным соком. Лук и чеснок измельчить. С помидоров снять кожицу. Все овощи нарезать кубиками. Овощи по очереди обжарить, каждый раз добавляя в сковороду по 2 столовые ложки масла. В другой сковороде подрумянить в 2 столовых ложках масла лук и чеснок. Выложить остальные овощи, посыпать тимьяном, влить вино и тушить 5 мин. Посолить. Выложить на овощи рыбу, накрыть сковороду и тушить 30 мин. Петрушку порубить. Рыбу подавать, украсив зеленью.

Рыба тушеная

Ингредиенты: *600 г карпа, 3 луковицы, 2 ст. ложки томата, 3 ст. ложки растительного масла. 0,5 лимона, перец, соль по вкусу.*

Приготовление: очищенную рыбу промыть, нарезать на куски и положить в сотейник, добавить пассерованный репчатый лук, томат-пюре, лавровый лист, перец, соль, немного растительного масла, затем поместить рыбу в духовку и тушить 20–25 мин. Готовую рыбу положить по 2 куска в тарелку и залить соусом, в котором она тушилась. Положить сверху кусочки лимона, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Хек, тушенный с сыром и ветчиной

Ингредиенты: *800 г серебристого хека, 1 ст. ложка сливочного масла или столового маргарина, 2 ст. ложки горчицы, 100–150 г копченой грудинки или ветчины, 4–5 ст. ложек тертого сыра, помидоры или маринованные огурцы, зелень, перец и соль по вкусу.*

Приготовление: рыбу разделить на порционные куски, поперчить, смазать тонким слоем горчицы. Затем поместить в утятницу, предварительно смазанную маслом, и на каждый кусок рыбы положить ломтик ветчины или грудинки. Налить в утятницу немного рыбного бульона или воды и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке до тех пор, пока рыба не станет мягкой и не образуется красивая румяная корочка 30–40 мин. Перед подачей на стол рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью или положить сверху ломтики помидора и небольшие маринованные огурчики. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба, фаршированная кашей

Ингредиенты: *750 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.*

Приготовление: очистить рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшко, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареным и рубленными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5–6 мин вынуть, облить сметаной и опять поставить в духовку на 3–5 мин, поливая с ложки образовавшимся соусом. Длительность запекания рыбы зависит от температуры духовки и размера рыбы. Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или же переложить на подогретое блюдо вместе с соком. К рыбе хорошо подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки. Таким образом можно приготовить карпа, карася или сазана.

Скумбрия в молочном соусе

Ингредиенты: *600 г рыбы, 2 стакана соуса молочного, 1 ст. ложка зелени петрушки, 4–5 горошин перца, 0,5 лимона, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Приготовление: подготовленную рыбу разрезать на порционные куски. Варить в бульоне с добавлением лимонного сока, зелени петрушки, перца и соли 15–20 мин. Рыбу вынуть, а бульон процедить, добавить к нему молочный соус, дать закипеть, положить сливочное масло. Рыбу подавать с отварным картофелем и грибами, залить соусом.

Щука фаршированная

Ингредиенты: *800 г щуки, 100 г белой булки, 0,5 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1–2 луковицы, 1 морковка, по 1 корню петрушки и* сельдерея, *1 ст. ложка муки, 0,5 ч. ложки молотого перца, 2 яйца, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль.*

Приготовление: с очищенной от чешуи щуки снять кожу (отрезать голову и снять кожу, выворачивая ее как перчатку). Тушку освободить от внутренностей, промыть, удалить кости. Из филе приготовить фарш: пропустить мясо через мясорубку с размоченным в молоке и отжатым мякишем булки.

К фаршу добавить растертые в растительном масле яйца, мелко нарубленную зелень петрушки, перец, соль. Щуку наполнить фаршем, зашить, добавить специи и приправы и тушить в духовке 25–30 мин. Подать с картофелем, полив процеженным отваром и посыпав зеленью.

Ставрида, запеченная в пергаменте

Ингредиенты: *800 г рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, 6 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 3–4 ст. ложки нарубленного репчатого лука, 2 ст. ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.*

Приготовление: у рыбы вдоль хребтовой кости сделать разрез, удалить спинные плавники, хребтовую кость и внутренности. Рыбу промыть, внутреннюю часть натереть солью. Рыбу обсушить салфеткой или мягкой бумагой. Продукты для начинки смешать и наполнить ими брюшную полость рыбы.

Каждую фаршированную ставриду положить на смазанную сливочным или растительным маслом пергаментную бумагу, тщательно завернуть, уложить на противень, смазать бумагу с внешней стороны растительным маслом, поместить в горячую духовку (около 250 °С) и запекать 30–35 мин. Готовую рыбу положить на горячее блюдо и подать на стол с отварным картофелем и лимоном.

Рыба, запеченная с сыром

Приготовление: рыбу очистить, промыть и проварить в подсоленной воде 10 мин. Затем поперчить, уложить на противень, сбрызнуть жиром, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при умеренной температуре, пока рыба не подрумянится. Подавать в горячем виде с картофелем и зеленью.

Рыба тушенная в горшочке

Ингредиенты: *1 кг мороженой рыбы, 9 картофелин, 3 луковицы, 2 моркови, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка томат-пасты, 500 г рыбного бульона или воды, перец, соль, зелень.*

Приготовление: рыбу разделать на филе с кожей, нарезать на кусочки, положить в горшочек. Сверху уложить кубики очищенного картофеля, залить бульоном или водой и варить 7 мин. Затем добавить обжаренные морковь и репчатый лук, нарезанные кубиками, и сметану, смешанную с томатом-пастой. Горшочек закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. Подавая на стол, рыбу посыпать зеленью.

Рыба паровая

Ингредиенты: *800 г свежей рыбы, 3 ст. ложки топленого масла, 1 корень сельдерея, 6–8 картофелин, 1 небольшая морковка, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль, перец по вкусу.*

Приготовление: рыбу очистить, обмыть, разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю в один ряд, налить воды, чтобы куски рыбы были погружены в нее не более чем на половину, посолить, плотно накрыть кастрюлю крышкой и варить при кипении в течение 15–20 мин. Рыба, сваренная на пару, вкуснее рыбы, сваренной на воде, и питательные вещества лучше сохраняются. Вкус рыбы можно значительно улучшить, добавив специи и пряности.

Когда рыба сварится, переложить ее на подогретое блюдо, а на бульоне, в котором варилась рыба, приготовить белый или томатный соус. Подавать рыбу с отварным картофелем.

Филе трески в соусе

Ингредиенты: *600 г филе трески, 100 г хрена, 150 г сметаны, 0,5 ст. ложки жира, сок одного лимона, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Приготовление: кусочки филе посолить, обвалять в муке и обжарить. Очистить и натереть на терке корень хрена. Сметану размешать с оставшейся мукой и хреном, приправить по вкусу солью, сахаром и лимонным соком, залить этим соусом рыбу и тушить около 5 мин. Подать с отварным картофелем.

Карп с хреном и яблоками

Ингредиенты: *5 тушек карпа по 160 г, 50 мл уксуса 3 %-ного, 75 г петрушки, 75 г сельдерея, 5 луковиц, 130 г лука порей, 300 г хрена с яблоками, специи, соль, 750 г гарнира. Для приготовления хрена с яблоками: 250 г хрена, 150 г яблок, 75 г уксуса 3 %-ного, 75 мл бульона, 10 г сахара.*

Приготовление: выпотрошенного зеркального карпа промыть, нарезать на порционные куски, пробланшировать в слабом растворе уксуса. Петрушку, сельдерей, репчатый лук и лук порей проварить в воде или бульоне с добавлением перца и лаврового листа. Рыбу залить процеженным бульоном и варить до готовности. Подавать на блюде, оформив долькой лимона, тертым хреном, зеленью. Хрен можно подать отдельно. На гарнир – отварной картофель.

Приготовление хрена с яблоками: хрен для этого блюда натирают на терке, соединяют с тертыми кислыми яблоками, добавляют сахар, уксус и немного рыбного бульона.

Рыба, жаренная в тесте

Ингредиенты: *600 г рыбного филе, 0,5 стакана жира, 0,5 стакана маринада. Для теста: 200 г муки, 1 стакан воды или молока, 1 ст. ложка масла, 1 ч. ложка сахара, 3–4 яйца, соль.*

Приготовление: рыбное филе промыть, нарезать на порционные куски, а затем каждый кусок разрезать вдоль на 3–4 части и замариновать. В маринад положить соль, молотый черный перец, сок половины лимона или лимонную кислоту, нарубленную зелень петрушки или мелко нарезанный лук, добавить масло. Все перемешать и держать в холодильнике 1–2 ч. За полчаса до подачи на стол разогреть в кастрюле жир. Маринованные куски рыбы брать по одному на вилку, обмакивать в тесте и опускать в жир. Жарить до образования румяной корочки с двух сторон. Вынуть шумовкой и положить на дуршлаг, чтобы жир стек. Готовую рыбу подать, положив в виде клеточки на маленькую тарелочку. Гарнир – нарезанный лимон или маринованные огурчики. Соус подать отдельно в соуснице.

Т е с т о д л я р ы б ы: желтки яиц, соль, сахар, масло смешать и развести водой, всыпать просеянную муку и размешать лопаточкой, пока не получится однородная масса без комков. Тесто должно быть как для оладий. Белки взбить в густую пену, смешать с тестом и перемешать снизу вверх. Держать в холодильнике.

Рыба в тесте

Ингредиенты:

рыба - 150 г

мука пшеничная - 100 г

яйцо - 1 шт.

пиво - 100 мл

масло сливочное - 10 г

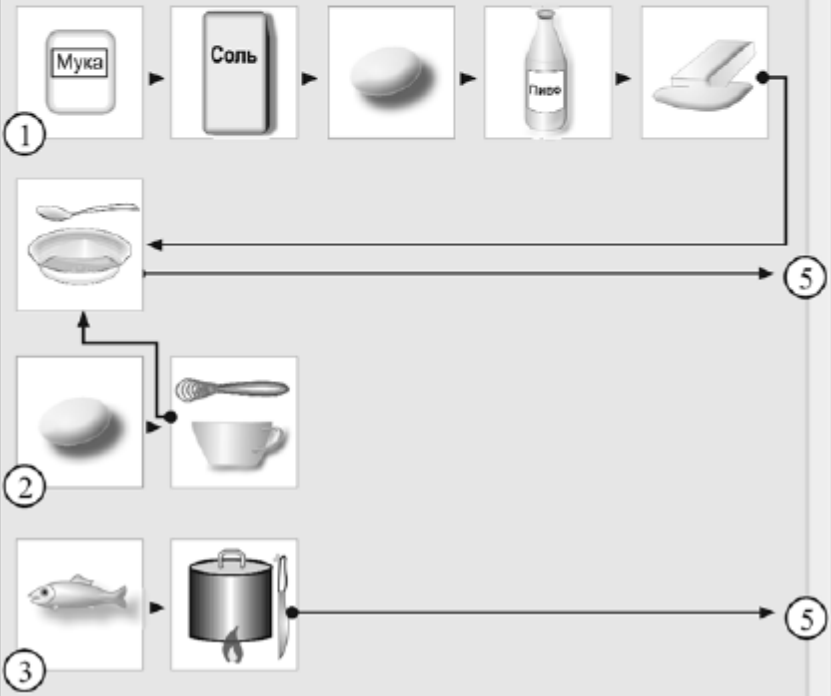
масло растительное - 20 мл

лук зеленый - 5 г

перец душистый - 1 г

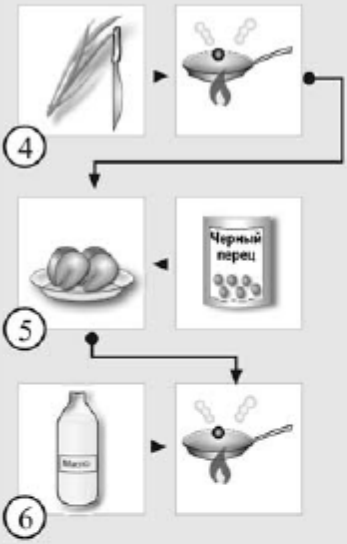
соль

Приготовление:



Рыба в тесте (окончание)

Приготовление:



Примечание.

Муку соединить с солью, сырыми яичными желтками и пивом, добавить растопленное сливочное масло и вымесить тесто. Яичный белок, взбитый до образования пены, ввести в тесто. Отварную или припущенную рыбу порезать на кусочки, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и душистым перцем и обмакнуть в тесто. Кусочки рыбы, покрытые тестом, обжарить в кипящем жире, вынуть через 1–2 мин и выложить на бумагу, чтобы жир стек. Подавать только в горячем виде.

Рыба под маринадом

Ингредиенты: *800 г рыбы. Для маринада: 0,5 стакана воды, по 2 луковицы и моркови, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек томата-пюре, 5 горошин черного перца, 5 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, 3 гвоздики, 1 ст. ложка сахара, корица, уксус, соль по вкусу.*

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, запанировать в муке и обжарить с двух сторон, затем залить маринадом и украсить зеленью.

М а р и н а д: очищенные и нарезанные овощи обжарить и сложить в посуду залить томатом-пюре. Прокипятить 7 – 10 мин. Влить воду, добавить перец, 1 лавровый лист, гвоздику, корицу и варить 15–20 мин. За 5 мин до конца варки добавить сахар, соль, уксус или лимонную кислоту.

Рыба, запеченная в пергаменте

Ингредиенты: *600 г филе рыбы, 2 ст. ложки масла, 0,5 чайной ложки перца, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки тертой моркови, 2 луковицы, соль.*

Приготовление: филе рыбы нарезать на порционные куски, смазать каждый кусок смесью из растительного масла и перца черного, посолить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать тертой морковью и мелко нарезанным луком, завернуть в промасленную пергаментную бумагу, уложить на смазанный жиром противень и запекать в умеренно горячей духовке 20–30 мин. Готовую рыбу вынуть из фольги, положить на тарелку и украсить отварным картофелем и мелко нарезанной зеленью укропа. К рыбе можно подать майонез.

Фрикадельки рыбные

Ингредиенты: *800 г рыбного филе, 100 г растительного масла, 2 ломтика сухой булки, 0,5 стакана молока для размачивания булки, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка муки, перец, соль по вкусу.*

Приготовление: филе рыбы разрезать на небольшие кусочки и пропустить через мясорубку с булкой, размоченной в молоке, и луком, обжаренным на растительном масле. В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать и сформировать шарики величиной с каштан. Шарики обвалять в муке, обжарить в жире со всех сторон. Фрикадельки, помещенные в огнеупорную посуду, залить теплой водой, смешанной с томатным пюре, сметаной, солью, сахаром по вкусу, и тушить 15–20 мин. Остывшие фрикадельки выложить на блюдо горкой и залить соусом, в котором они тушились.

Фрикадельки рыбные под молочным соусом

Ингредиенты: *700 г рыбного филе, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сухарей, 1 яйцо, 300 мл соуса молочного, соль по вкусу.*

Приготоление: филе рыбы нарезать на небольшие кусочки и пропустить 2 раза через мясорубку, добавить масло, просеянные сухари, желток, взбитый в пену, и перемешать. Сделать фрикадельки, опустить их в подсоленный кипяток и варить на слабом огне в течение 10–15 мин. Готовые фрикадельки вынуть из воды, положить на сковородку, залить горячим молочным соусом. Сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Котлеты рыбные

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 2 луковицы, 200 г батона, 100 г шпика, 1 яйцо, ч. молотый перец, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла. Для гарнира: сметана, или свежие овощи, или картофельное пюре, или зелень.*

Приготовление: необходимо рыбу очистить, вымыть, отделить от костей филе, отделить кожу, пропустить филе через мясорубку вместе с луком, размоченной и отжатой булкой, шпиком. Полученный фарш приправить солью, перцем, сахаром, добавить яйцо, все тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в муке или сухарях, обжарить в масле до образования румяной корочки. Переложить котлеты в кастрюлю, залить рыбным бульоном, поставить на 20 мин в духовку. Кости и кожу залить небольшим количеством воды, чтобы она только покрывала их, сварить бульон, процедить. Подавать со сметаной, свежими овощами, картофельным пюре, зеленью.

Кальмар в тесте

Ингредиенты: *800 г кальмара, 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 стакан растительного масла, 1 яйцо, вода, 1 ч. ложка соли, 1 стакан муки.*

Приготовление: вычищенные и вымытые кальмары нарезать ромбиками и сделать на них несколько надрезов, затем пересыпать мукой. Следить, чтобы на кальмарах не осталось влаги, а то масло будет «стрелять». Поставить утятницу на сильный огонь, налить растительное масло с таким расчетом, чтобы ломтики кальмара свободно плавали в нем, не касаясь дна сковородки. Пока масло закипает, сделать тесто. Когда масло в утятнице закипит, положить в него кусочки кальмара, предварительно обмакнув в тесто. Когда кусочки кальмара слегка зарумянятся, вынуть и разложить на бумаге или дуршлаге, чтобы с них стекло лишнее масло. К столу подать, украсив зеленью, с острым соусом или соусом из сметаны и майонеза.

Т е с т о: разбить 1 яйцо и хорошенько размешать с 0,5 стакана воды и 1 чайной ложкой соли, всыпать стакан муки и быстро размешать. Если в тесте останутся небольшие комочки, они не помешают. Важно, чтобы тесто получилось легким.

Рыба, тушенная под соусом

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 5 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка муки, перец, соль, зелень салата.*

Приготовление: порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить специи и соль. Варить 10 мин. Затем положить рыбу в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля. Приготовить соус, залить этим соусом рыбу, поставить в духовку на 10 мин. Подать с зеленым салатом.

С о у с: для того чтобы приготовить соус, нужно смешать сливки, сырые желтки, размягченное сливочное масло, тертый сыр, муку, молотый перец, соль. Разбавить процеженным отваром рыбы до густоты сметаны.

Кальмар с перцем

Ингредиенты: *600 г кальмаров, 6 шт. сладкого перца, 2 луковицы, 2 яйца, 0,5 стакана растительного масла. 2 ст. ложки панировочных сухарей, мука, соль, перец по вкусу.*

Приготовление: вымытые и вычищенные кальмары нарезать ломтиками и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук смешать с кальмарами, положить соль, перец, немного растительного масла и муки. Все перемешать. Зеленый сладкий перец разрезать вдоль, удалить плодоножку с семенами, промыть в холодной воде, а затем наполнить эти дольки фаршем из кальмаров, смазать яйцом, обвалять в сухарях и жарить в масле. Если к фаршу кальмара добавить мясной фарш или рыбный, то эти своеобразные котлеты будут еще вкуснее.

Рулет из кальмаров

Ингредиенты:*1 кг сырых кальмаров, 1 ломтик хлеба, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 100 г тертого сыра, рубленая зелень петрушки и укропа*.

Приготовление: вымытые и вычищенные кальмары нарезать ломтиками и затем пропустить через мясорубку. Добавить растительное масло. Выложить фарш на пищевую пленку и разровнять. На фарш выложить вареные рубленные яйца, тертый сыр, рубленую зелень, посолить и поперчить. Фарш свернуть рулетом и варить 15 мин. Вынуть и удалить пленку.

Филе судака с фенхелем

Ингредиенты: *4 клубня фенхеля, 4 луковицы, 1 стебель зеленого лука, 1 апельсин, 750 г филе судака или морского окуня, соль, молотый черный перец, 0,5 ч. ложки сухого тимьяна, 2 ст. ложки растительного масла, куркума на кончике ножа.*

Приготовление: фенхель нарезать крупной соломкой. Репчатый лук очистить и нашинковать дольками. Зеленый лук вымыть и измельчить. Апельсин вымыть горячей водой и вытереть. На мелкой терке натереть 1 чайную ложку цедры. Плод разрезать пополам и выжать сок. Филе судака или морского окуня нарезать крупными порционными кусками. Смешать соль с перцем и сдобрить этой смесью рыбу. Филес помощью кисточки смазать растительным маслом, использовав примерно половину его. В оставшемся масле быстро обжарить репчатый лук и фенхель. Приправить куркумой, солью, перцем, тимьяном и апельсиновой цедрой. Влить сок и, помешивая, тушить 5 мин. Сдвинув овощи в сторону, обжарить рыбное филе по 3 мин с обеих сторон. Подать на стол филе с овощами, украсив, по желанию, зеленью.

Кальмары в сметанном соусе

Ингредиенты: *500 г кальмара, 4 ст. ложки масла, 250 мл сметанного соуса, соль.*

Приготовление: мясо кальмара подготовить, тщательно промыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и обжарить в растительном или сливочном масле. Обжаренные кусочки кальмара выложить в мелкую кастрюлю с крышкой и залить сметанным соусом, тушить в соусе 8 – 10 мин. На гарнир подать вареный картофель, макароны.

Рыба, запеченная под майонезом

Ингредиенты:

филе рыбы - 400 г

лук - 2–3 головки

майонез - 1 банка

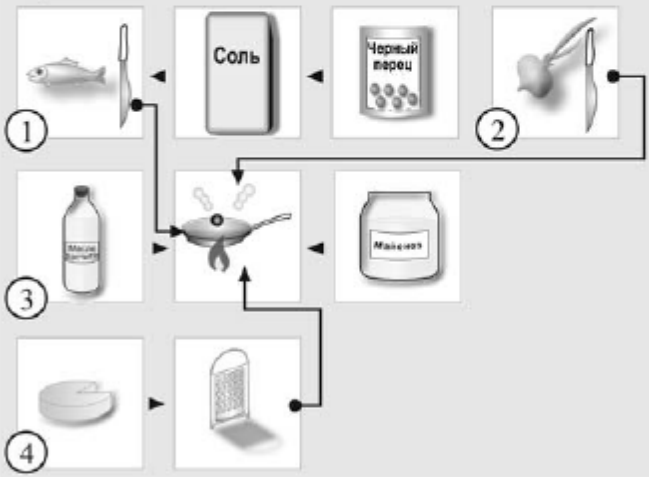
масло растительное

сыр - 40 г

соль

перец

Приготовление:



Примечание.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, посолить, поперчить, положить на смазанную растительным маслом сковороду, а сверху– нарезанный кольцами лук, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Рыба по-монастырски

Ингредиенты: *800 г филе рыбы, репчатый 2 луковицы, 750 г картофеля, сваренное вкрутую яйцо, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль, зелень.*

Приготовление: рыбу выпотрошить, очистить, отделить филе от костей, обвалять в муке, смешать с солью, обжарить с обеих сторон. Лук нарезать кольцами и обвалять в муке, обжарить с обеих сторон. Картофель нарезать кружками, обжарить. Яйцо очистить, нарезать кружками. На противень или мелкую сковороду положить слой картофеля, на него – слой филе рыбы, на рыбу – в форме чешуи кружочки картофеля, лука, яйца, слегка посолить, поперчить, залить сметаной, запечь в духовке до образования золотистой румяной корочки. Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Рыба в соусе из красного перца

Ингредиенты: *800 г рыбы, соль, мука, 50 г маргарина или растительного масла, 1 луковица, молотый красный и черный перец, чеснок.*

Приготовление: мелко нарезанный лук слегка обжарить на половине жира, добавить молотый красный перец, размешать и долить немного воды, прокипятить. Очищенную и порезанную на порционные куски рыбу посолить и запанировать в муке, слегка обжарить ее на оставшемся жире с двух сторон. Положить рыбу на приготовленный лук с красным перцем, долить немного воды, добавить черный молотый перец, посолить, протушить до готовности под крышкой. В самом конце добавить мелко нарезанный или натертый чеснок. Подать с отварным картофелем.

Гуляш из рыбы

Ингредиенты: *800 г рыбного филе, 100 мл растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки сметаны, зелень, 1 ч. ложка молотой паприки.*

Приготовление: рыбное филе разрезать на кусочки, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанный лук, томат-пасту, положить в кастрюлю, добавить соль, паприку, жидкость, горчицу и тушить. Когда рыба станет мягкой, добавить сметану, заправить по вкусу и при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыба жареная

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 1 яйцо, молотые сухари, соль, растительное масло.*

Приготовление: рыбу очистить, промыть, натереть солью. Взбить яйцо, обвалять в нем куски рыбы, панировать в сухарях или муке и жарить в разогретом масле. Когда рыба с обеих сторон зарумянится, подать ее с отварным картофелем, соусом и салатом.

Рыба, жаренная в жидком тесте

Ингредиенты: *800 г рыба, 2 яйца, 60 г муки, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка растительного масла, соль, растительное масло для обжаривания.*

Приготовление: яйца, молоко, муку, соль и 1 столовую ложку растительного масла тщательно перемешать и взбить миксером. Очищенную, порезанную на порционные куски рыбу посолить, обмакнуть в тесто средней густоты и обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон. Подать с отварным картофелем или картофельным пюре, украсить ломтиком лимона. Подать овощной салат.

Запеканка из рыбы с яйцами

Ингредиенты: *500 г рыбного филе, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки тертого сыра, соль, молотый перец, зелень петрушки.*

Приготовление: рыбное филе посыпать солью, перцем, панировать в муке и обжарить в растительном масле. Яйца взбить с молоком. В смазанную жиром форму положить куски филе, залить взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Подавая, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба, запеченная в духовке

Ингредиенты: *1 кг рыбы, растительное масло, 100 г сметаны, перец, соль, зелень петрушки.*

Приготовление: тушки карпа или другой рыбы почистить, промыть, посолить, поперчить, смазать внутри и снаружи растительным маслом. Уложить на противень, смазанный растительным маслом и сбрызнутый тремя ложками воды, поместить в духовку. Через 15 мин полить сметаной и опять поставить в духовку на 8 мин. Подавать в горячем виде, посыпав зеленью.

Рыба, тушенная с помидорами

Ингредиенты: *800 г рыбы, 5 ст. ложек растительного масла, 500 г помидоров, 0,5 ч. ложки сахара, 2 луковицы, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить. В небольшую эмалированную кастрюлю или чугунок налить несколько столовых ложек подсолнечного масла, выложить рыбу. Сверху положить нарезанный кольцами лук, затем – слой помидоров, нарезанных ломтиками. Посолить, добавить немного сахара. Накрыть крышкой и тушить 20 мин на слабом огне или в духовке.

Подавать в горячем или холодном виде, посыпав зеленью петрушки.

Грилованная рыба с маслом и хреном

Ингредиенты: *800 г рыбы, соль, растительное масло, 60 г масла сливочного, свеженатертый хрен.*

Приготовление: размягченное сливочное масло растереть с натертым хреном и щепоткой соли и поместить в холодильник. Очищенную и порезанную на куски рыбу смазать растительным маслом и положить в разогретый гриль. Через несколько минут рыбу перевернуть. Смазать еще раз растительным маслом и гриловать до готовности. Порции рыбы переложить на тарелки, сверху положить по кусочку масла с хреном и подать с жареным картофелем, украсить долькой лимона. Подать овощной салат.

Рыба по—чешски

Ингредиенты: *рыба 400 г, 75 г масла сливочного, 75 г сыра, 5 зубчиков чесноак, 250 г картофеля, 250 горошка, соль, перец, зелень петрушки.*

Приготовление: рыбу очистить от кожи и реберных костей. Нарезать на куски по 80 г, как следует отбить, посолить и поперчить по вкусу. На середину положить начинку из тертого сыра, кусочков сливочного масла, чеснока и рубленой зелени петрушки. Завернуть в форме колбаски. Запанировать в муке, яйце и крошке тертого белого хлеба без корок. Обжарить на растительном масле. Готовую рыбу подать с жареным картофелем и зеленью.

«Жаркое» из рыбы

Ингредиенты: *800 г рыбы, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, горчица, лимонный сок или уксус, соль, перец, лук, 100 г шпика, 2 ст. ложки тертого сыра, сухари.*

Приготовление: рыбу очистить, отделить филе от костей, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, обсушить чистой салфеткой. На смазанную маслом сковороду положить слой филе, намазать смесью томатного соуса, горчицы, соли, мелко нарезанного лука, сверху опять положить филе и т. д., «жаркое» покрыть тонкими ломтиками шпика, посыпать тертым сыром и сухарями, накрыть фольгой и поместить в горячую духовку на 30–40 мин. Подавать «жаркое» с тушеными овощами: зеленым горошком, морковью, цветной капустой.

Рыба с тмином

Ингредиенты: *800 г рыбы, лимонный сок, соль, мука, 30 г маргарина или растительного масла, 20 г сливочного масла, тмин.*

Приготовление: очищенную и порезанную на порционные куски рыбу сбрызнуть лимонным соком и дать ей полежать несколько минут. Затем осушить куски рыбы салфеткой, посолить, посыпать тмином. Обсыпать мукой, положить на сковородку или противень с разогретым жиром, запекать при средней температуре с обеих сторон до готовности. Выложить на нагретое блюдо. В оставшийся на сковороде сок добавить немного воды и прокипятить, в соус для улучшения вкуса добавить немного сливочного масла. Подать с отварным картофелем и овощным салатом.

Рыба тушеная

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 5 луковиц, 3 моркови, 0,5 стакана уксуса, 0,5 стакана растительного масла, 3 лавровых листа, перец горошком, зелень.*

Приготовление: рыбу (карп, толстолобик, лещ, судак, щука) очистить, промыть, нарезать на куски. Посолить, поставить в холодное место на 10 минут. Лук и морковь мелко нарезать. В казанок уложить слоями лук, морковь, рыбу, опять лук и т. д. Уксус смешать с растительным маслом. Полученную смесь влить в казанок с овощами и рыбой. Накрыть крышкой, поставить на огонь. Когда жидкость закипит, поместить казанок в духовку на 30 мин. В конце добавить лавровый лист и душистый перец горошком. Охладить. При подаче залить соусом из казанка, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыба, тушенная в горшочке

Ингредиенты: *1 кг мороженой рыбы, 9 картофелин, 3 луковицы, 2 моркови, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка томата-пасты, 500 г рыбного бульона или воды, перец, соль, зелень.*

Приготовление: рыбу разделать на филе с кожей, нарезать на кусочки, положить в горшочек. Сверху уложить кубики очищенного картофеля, залить бульоном или водой и варить 7 мин. Затем добавить обжаренные морковь и репчатый лук, нарезанные кубиками, и сметану, смешанную с томатом-пастой. Горшочек закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности. Подавая на стол, рыбу посыпать зеленью.

Рыба с запеченными овощами по—польски

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 80 г моркови, 80 г сельдерея, 60 г петрушки, лук, 300 г помидоров, 50 г сыра, 60 г жира, соль.*

Приготовление: рыбу (судак, карп, щука, треска, камбала) обработать, отделить филе, удалить кости. Овощи нарезать тонкими кружками, сложить в кастрюлю, влить 70 г воды, жир и тушить до полумягкости, затем посолить. Филе рыбы, уложить в огнеупорную посуду, смазанную жиром, посолить, сбрызнуть растопленным жиром и покрыть овощами, а сверху уложить нарезанные кружками помидоры. Самый верхний слой – тертый сыр. Кастрюлю с рыбой поставить в духовку со средней температурой и выпекать 25 мин. Подавать с отварным картофелем, посыпанным зеленью.

Рыбное филе с грибами и овощами

Ингредиенты: *рыбное филе – 800 г, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 300 г грибов, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 луковица, лимонный сок, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.*

Приготовление: очищенные овощи натереть на овощной терке. Консервированные или слегка соленые грибы порубить. Все обжарить на жире, долить немного воды и тушить на слабом огне. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посыпать зеленью, солью, положить в форму, покрыть тушеными овощами и запечь в духовке. Незадолго до готовности влить в форму смесь томатной пасты и сметаны. Подать на стол в форме, посыпав зеленью.

Рыбные рулеты

Ингредиенты: *800 г рыбного филе, 150 г шпика, соль, молотый перец, 2 яйца, мука, мелкие сухари, растительное масло.*

Приготовление: филе свежей или мороженой рыбы натереть солью, перцем, переложить тоненькими ломтиками шпика, свернуть рулетиком и заколоть деревянными шпильками. Обвалять подготовленные рулеты во взбитом яйце, панировать в муке, еще раз обвалять в сухарях. Жарить рулеты в хорошо нагретом растительном масле (во фритюре). Готовые рулеты вынуть шумовкой.

Рулет из трески

Ингредиенты: *1,2 кг трески, 1 лимон, соль, молотый перец, 2 яйца, 200 г копченого шпика, 2 луковицы, зелень петрушки, 50 г сливочного или растительного масла.*

Приготовление: треску выпотрошить, отрезая плавники, вынуть все кости так, чтобы не разорвать кожу. Очищенную рыбу положить на мокрую доску кожей вниз, натереть лимонным соком, солью, перцем, смазать взбитым яйцом. Сверху положить тонкие ломтики шпика, вторично смазать яйцом, посыпать вареным мелко рубленым яйцом, мелко нарезанными луком и зеленью, туго свернуть рулетом, перевязать белой ниткой, положить на смазанный жиром противень, сбрызнуть жиром и обжарить в духовке с обеих сторон. Затем влить на противень немного бульона или воды и тушить рыбу, поливая время от времени рулет жидкостью. Рядом с рулетом на противне можно испечь очищенный картофель. Готовый рулет выложить на доску, освободить от ниток и нарезать кусочками. Подавать такой рулет с картофелем, соусом, салатами.

Фаршированные котлеты из морского окуня

Ингредиенты: *320 г рыбы, 75 г шампиньонов или свежих белых грибов, 30 г лук, 25 г масла растительного или маргарина, 250 мл соуса, перец, соль, зелень.*

Приготовление: филе морского окуня нарезать продолговатыми кусочками и слегка отбить. На середину каждого кусочка положить фарш, завернуть кусочки рыбы, придав им форму котлет. Для фарша: мелко изрубить шампиньоны или белые грибы, пассировать на жиру вместе с изрубленными обрезками рыбы, зеленью петрушки и рубленным луком, посыпать солью и перцем. Готовые котлеты положить завернутой стороной вниз в сотейник, смазанный жиром. Затем добавить бульон и припустить в закрытой посуде на слабом огне. При подаче полить соусом «белое вино» или томатным соусом с грибами. На гарнир подать отварной картофель. Так же можно приготовить и лососевые породы рыб, камбалу.

Снетки жареные

***Ингредиенты**: 500 г рыбы, 15 г муки, 250 г лука, 50 г масла топлёного, подсолнечного или сала растительного, перец, зелень.*

Приготовление: рыбу почистить вымыть в холодной воде, обсушить, посыпать солью и перцем и запанировать в муке. Тонко нарезанный репчатый лук поджарить на подсолнечном или другом масле. В поджаренный лук положить подготовленную рыбу, обжарить на сильном огне. Подавать с жареным картофелем, посыпав зеленью петрушки.

Треска, камбала, палтус в белом соусе

Ингредиенты: *500 г рыбы, 800 г картофеля, 100 г лука-порей, 50–60 г сельдерея, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, лимонный сок, соль по вкусу.*

Приготовление: сварить немного бульона из пищевых отходов рыбы. Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками (без костей), поперчить, посолить и выложить в сотейник на слой мелко нарезанных лука-порея и корня сельдерея. Влить 2 стакана рыбного бульона. Закрыть посуду крышкой, поставить на слабый огонь и варить рыбу до готовности. Осторожно слить отвар и заправить его слегка обжаренной на масле мукой (на 1 столовую ложку муки – 1 столовую ложку масла), разведенной теплым рыбным бульоном. Прокипятить, снять с огня, добавить, помешивая, сливочное масло, разделенное на кусочки, и лимонный сок. Горячую рыбу выложить на блюдо вместе с овощами, залить соусом.

Осетрина паровая

Ингредиенты: *500 г рыбы, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 3 ст. ложки белого столового вина, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла.*

Приготовление: очищенную, ошпаренную, промытую и нарезанную рыбу положить в неглубокую кастрюлю, добавить очищенные, вымытые и нарезанные ломтиками свежие грибы. Посолить, посыпать перцем, влить белое вино, 0,5 стакана бульона (или воды) и, закрыв кастрюлю, варить 15–20 мин. Когда рыба сварится, бульон слить в другую кастрюлю, поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока его не останется около стакана. Прибавить к нему неполную столовую ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, и, помешивая, кипятить еще 3–4 мин. Полученный соус снять с огня, положить в него кусочек сливочного масла и размешать, чтобы масло соединилось с соусом, добавить соль и процедить. Если рыба варилась без вина, то в готовый соус надо добавить 1 чайную ложку лимонного сока или разведенной лимонной кислоты. Перед подачей на стол куски рыбы переложить на подогретое блюдо, сверху на каждый кусок положить грибы и полить приготовленным соусом. К рыбе можно подавать отварной картофель, огурцы, а также ломтики очищенного лимона.

Рыба по-варшавски

Ингредиенты: *1,2 кг рыбы (треска, судак, макрурус), 5 яиц, 100 г муки, 150 г маргарина, уксус, соль, перец.*

Приготовление: рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть и варить в соленой воде с добавлением уксуса. Из муки, маргарина и рыбного отвара приготовить светлый соус. Сварить вкрутую яйца, мелко порубить их и выложить в соус. Рыбу подать на блюде, залить соусом.

Рыбные рулеты с овощами

Ингредиенты: *1 кг овощей (сельдерей, морковь, картофель, горошек и др.), 500 г рыбного филе, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 луковица, соль, перец, 100 г тертого сыра, 4 ст. ложки масла, зелень.*

Приготовление: очищенные овощи нарезать дольками и тушить до полуготовности. Разделанное на куски рыбное филе посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком, свернуть рулетиками и заколоть шпажками. Положить рулетики на полуготовые овощи, полить льезоном (смесь яйца с молоком), сверху разложить кусочки масла, поставить в духовку и тушить в закрытой посуде 30 мин. Подавать блюдо без гарнира. Лучше всего готовить его в огнеупорной стеклянной посуде и в ней же подавать. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Спаржа с лососем

Ингредиенты: *2 кг зеленой спаржи, соль, сахар, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 луковица, 0,5 пучка кервеля, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 5 ст. ложек масла из виноградных косточек, молотый черный перец, 300 г копченого лосося.*

Приготовление: спаржу вымыть, обрезать кончики и на треть очистить стебли от кожицы. Нарезать кусочками по 2 см. Варить около 8 мин в кипящей воде, добавив щепотку сахара и сливочное масло. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Измельчить луковицу. Кервель порубить, смешать с луком. Приправить винным уксусом, растительным маслом, солью, молотым черным перцем и щепоткой сахара. Полить маринадом спаржу. Лосось порезать кусочками и добавить в салат. Можно украсить дольками лимона.

Рыба ароматизированная в масле

Ингредиенты: *750 г рыбы, 200 г масла растительного, 6 горошин перца, 2 лавровых листа, 2 г чеснока, 10 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки, соль, 750 г гарнира, 50 г масла сливочного.*

Приготовление: обезглавленные тушки уложить в приготовленное ароматизированное масло и тушить до готовности в духовке. В готовое блюдо ввести растертый с солью чеснок. Подавать со свежеотваренным картофелем и холодным сливочным маслом. Блюдо подают в холодном и горячем виде. Подавая блюдо в горячем виде, рыбу поливают ароматизированным маслом, в котором она тушилась, а рядом укладывают картофель или сложный овощной гарнир. В холодном виде подавать с ароматизированным маслом.

Ароматизированное масло: для приготовления ароматизированного масла растительное масло налить в кастрюлю, разогреть до 100 °С, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, затем добавить смесь из свежей и соленой рыбной мелочи, все тщательно перемешать и припустить в масле 10 мин, затем добавить перец горошком, лавровый лист, соль.

Филе карася в сметанном соусе

Ингредиенты: *450 г рыбы, 12 г муки, 50 г масла топленого, 12 г масла сливочного, 250 г грибов, 25 г лука, 1 яйцо, 15 г сыра, 450 мл соуса, зелень, соль.*

Приготовление: очищенную, ошпаренную, промытую и нарезанную рыбу разделать на филе. Запанировать в муке и поджарить на масле. Поджаренную рыбу переложить на сковороду, уложить вокруг рыбы свежие поджаренные белые грибы (можно добавить пассерованный лук и кусочек вареного яйца), залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и быстро запечь.

Ставрида отварная в томатном маринаде

Ингредиенты: *800 г ставриды, 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 морковка, 4–5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса.*

Приготовление: подготовленную рыбу промыть и сбрызнуть уксусом, положить в кипящую подсоленную воду, снять накипь, добавить специи, немного уксуса и варить на слабом огне 15–20 мин. Сваренную рыбу вынуть из бульона, снять кожу, удалить кости. Мякоть сложить в глубокую миску и залить горячим маринадом.

Т о м а т н ы й м а р и н а д: очищенные и промытые овощи нарезать мелкой соломкой или натереть на овощной терке. Разогреть в посуде растительное масло, добавить овощи и разогревать 10–15 минут, затем положить томатную пасту или же томат-пюре, пряности и влить горячую воду или бульон. Тушить под крышкой 15–20 мин.

Камбала отварная

Ингредиенты: *600 г рыбы, 30 г масла, 1 луковица, 2 яйца, 30 г муки, 0,5 стакана бульона, соль.*

Приготовление: подготовленную рыбу разрезать на порционные куски, поджарить до подрумянивания репчатый лук, положить в него рыбу, посолить, залить крепким бульоном, предварительно сваренным из голов рыбы. Дать покипеть 5 мин, затем еще варить 25–35 мин на среднем огне. Затем рыбу вынуть, а бульон, в котором варилась рыба, соединить с прокаленной мукой и яичными желтками. Рыбу подавать к столу с этим соусом, зеленью петрушки и гарниром из отварного картофеля, зеленого горошка, тушеной моркови и др.

Филе сайды с картофелем

Ингредиенты: *350 г картофеля, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, 60 мл овощного бульона, 2 ст. ложки лимонного сока, щепотка розмарина, 200 г филе сайды, 1 ст. ложка муки, 5 веточек петрушки, 1 ч. ложка каперсов.*

Приготовление: картофель вымыть, очистить и нарезать небольшими дольками. Чеснок очистить и пропустить через чесночницу. Картофель обжарить в 1 столовой ложке растительного масла. Посолить и поперчить по вкусу. Добавить и обжарить чеснок. Влить овощной бульон и 1 столовую ложку лимонного сака. Приправить щепоткой сушеного розмарина. Тушить 20 мин под крышкой на слабом огне. Филе сайды вымыть, промокнуть салфеткой, нарезать порционным и кусками. Посолить и поперчить, сбрызнуть 1 чайной ложкой лимонного сока. Обвалять в муке кусочки рыбного филе и обжарить в масле по 4 мин с обеих сторон. Петрушку вымыть, измельчить. Каперсы крупно порубить, смешать с петрушкой и остатками лимонного сока. Рыбу выложить на тарелки вместе с картофелем и посыпать смесью каперсов с петрушкой. Вкусовую гамму дополнит бокал белого сухого вина.

Жареный лосось с перцем

Ингредиенты: *625 г замороженного филе лосося, 1 ч. ложка растительного масла, 1 лавровый лист, по 1 стручку красного, желтого, зеленого сладкого перца, 6 маслин без косточек, 2 ст. ложки сливочного масла, 125 мл сухого белого вина, 1 пучок петрушки, яблочный уксус, сахар, соль, молотый черный перец.*

Приготовление: филе лосося разморозить, вымыть холодной водой, промокнуть салфеткой, посолить и поперчить. На сковороде с антипригарным покрытием разогреть растительное масло и, добавив лавровый лист, на среднем огне обжарить в нем рыбное филе по 4 мин с обеих сторон. Стручки сладкого перца вымыть, срезать плодоножки и, удалив семена, нарезать мелкими кубиками. Маслины порубить. В сковороде распустить 1 чайную ложку сливочного масла и, помешивая, слегка обжарить в нем сладкий перец с маслинами. Влить вино, выложить оставшееся сливочное масло и тушить овощи 8 – 10 мин под крышкой на слабом огне.

Петрушку вымыть. Стряхнуть капли воды, оборвать листики, мелко порубить и посыпать тушеный перец. Посолить и поперчить по вкусу, приправить щепоткой сахара и сбрызнуть яблочным уксусом. Разложить по тарелкам рыбу и перец. По желанию посыпать рубленым укропом и подать на гарнир отварной картофель.

Рыбное филе, запеченное в тесте

Ингредиенты: *800 г рыбного филе (обычно берется морская рыба), 20 г ржаной муки, 200 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла, 200 г шпика, 2 луковицы, соль, перец, 2 ст. ложки сливок, 1 желток, смалец.*

Приготовление: замесить тесто на стакане воды, добавив немного масла, соли, сахара. Раскатать тесто, сложить его пополам и выставить на 30 мин на холод. Нарезать шпик кубиками, крупно нашинковать лук и обжарить все на масле. Затем пропустить через мясорубку обжаренный со шпиком лук, вымытое и подготовленное рыбное филе. Фарш смешать со сливками, посолить и поперчить. Тесто раскатать в не слишком тонкий пласт в виде прямоугольника. На одну половину положить фарш, накрыть его другой половиной и защипать края, смазать яичным желтком и выпекать в течение 3 ч, время от времени смазывая смальцем. Готовый пирог завернуть в салфетку, чтобы корочка не была твердой. Затем разрезать на части, полить растопленным маслом и подать к столу.

Морской окунь, сваренный в молоке

Ингредиенты: *600–800 г рыбы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль и зелень по вкусу, 0,5 л молока*.

Приготовление: подготовленную рыбу нарезать порционными кусками и посолить. Растопить в кастрюле сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и варить 15–20 мин. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с соусом. На гарнир подать отварной картофель со сливочным маслом. Если соус недостаточно густой, его, после того как рыба вынута, нужно прокипятить. Очень вкусно получается блюдо если использовать филе морского окуня.

Рыбное филе с грибами и овощами

Ингредиенты: *800 г рыбного филе, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 300 г грибов, 4 ст. ложки растительного или сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 луковица, лимонный сок, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.*

Приготовление: очищенные овощи натереть на терке стружкой. Консервированные грибы или слегка соленые порубить. Все обжарить на жире, долить немного воды и тушить на слабом огне. Филе рыбы сбрызнуть лимонным соком, посыпать солью, положить в форму, покрыть тушеными овощами и запечь в духовке. Незадолго до готовности влить в форму смесь томата-пюре и сметаны. Подавать в форме, посыпав зеленью.

Тушеная рыба

Ингредиенты: *1 кг рыбы,2 большие моркови, 3 небольшие луковицы, 500 г майонеза, 200 г сыра, перец красный и черный.*

Приготовление: рыбу (лучше кету, нерку или лосось) отварить до полуготовности. Поджарить лук с морковью в растительном масле. Когда все компоненты готовы, разделанную рыбу положить в глубокую сковороду большими кусками, сверху выложить лук с морковью, все это залить бульоном, чтобы он не покрывал рыбу до конца, В майонез добавить перец, полить им рыбу в кастрюле и посыпать толстым слоем тертого сыра. Сковороду накрыть крышкой и поставить на огонь или в духовку на 15–20 мин. Когда сыр расплавится, можно снять крышку и дать ему поджариться.

Блюдо «Праздничное»

Ингредиенты: *10 кусков филе камбалы (по 2 на порцию), лимонный сок, свежий огурец, соль, пучок укропа, 5 стеблей лука-шалота, 60 г сливочного масла, 8ст. ложек сухого белого вина, белый молотый перец, несколько палочек шафрана, полстакана сливок, 2 яичных желтка.*

Приготовление: филе рыбы помыть, обсушить салфеткой и смазать лимонным соком.

Огурец очистить, разрезать вдоль пополам и ложкой вынуть семена. Нарезать тонкими ломтиками поперек и посыпать солью. Лук и укроп помыть, обсушить и измельчить. Половину масла положить в посуду и растопить 1,5 мин в микроволновке при максимальном режиме. Выложить ломтики огурца, сбрызнуть их вином и посыпать перцем, накрыть крышкой и тушить 2 мин.

Филе рыбы с обеих сторон посолить, поперчить, отбить и сложить пополам. Уложить на овощи. Полить вином и лимонным сокам и, не накрывая крышкой, запечь 3 мин при максимальном режиме. Через 1,5 мин перевернуть рыбу и повернуть форму на 180 ˚С. Вынуть, накрыть фольгой, чтобы рыба оставалась теплой. Сливки разогреть 1,5 мин, не меняя режима микроволновки, растворить в них толченый шафран, добавить кусочки оставшегося масла, все это влить в отдельно взбитый желток с лимонным соком(1 чайная ложка). Поставить в печь на 2 мин, убавив режим до среднего. Получившимся соусом залить рыбу с овощами. Готовое блюдо еще раз разогреть в 0,5 мин при максимальном режиме.

Форель, тушенная с овощами

Ингредиенты: *625 г картофеля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 потрошенная форель (около 1,2 кг), 1 лимон, 2 томата, 0,5 пучка майорана.*

Приготовление: духовку нагреть до 200 °C. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками. Лук и чеснок очистить и порубить. Все выложить в форму, посолить, поперчить. Смешать по 4 столовые ложки масла и воды и сбрызнуть картофель. Тушить в духовке около 30 мин, периодически подливая воду. Рыбу вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Лимон и томаты вымыть и нарезать кружочками и кубиками соответственно. Форель выложить на картофель, сверху разложить лимон, томаты, майоран, полить оставшимся оливковым маслом и тушить еще 30 мин.

Спагетти с тунцом и томатами

***Ингредиенты**: 1 банка тунца в масле (175 г), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стручок красного перца чили, 1 пучок петрушки, 500 г спагетти, соль, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 банка томатов в собственном соку (425 мл), молотый черный перец, 1 ст. ложка каперсов.*

Приготовление: с тунца слить масло. Рыбу размять вилкой. Лук и чеснок очистить, перец чили вымыть, удалить семена. Все нарезать небольшими кубиками. Петрушку вымыть, мелко порубить. Спагетти отварить в подсоленной воде. Лук и чеснок потушить в масле. Томаты измельчить, с соком добавить к луку. Посолить, поперчить, приправить чили и потушить 5–7 мин. Петрушку и тунец добавить в томатный соус, довести до кипения и приправить. Добавить каперсы.

Спагетти откинуть на дуршлаг, подать с соусом.

Рыбные колбаски

Ингредиенты: *500 г рыбы, 2–3 ломтика пшеничного хлеба, луковица, 0,5 стакана молока, 3 яйца, соль и перец.*

Приготовление: мякоть хека или другой рыбы и репчатый лук пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке пшеничный хлеб, яйцо, специи и хорошо вымесить. Из этой массы скатать небольшие колбаски, обвалять в муке, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжаривать в большом количестве растительного масла.

Рыба по-брюссельски (бельгийская кухня)

Ингредиенты: *5 небольших рыбин, 2 ст. ложки молока, 5–6 ст. ложек масла, 2 зубчека чеснока, 1 стакан белого вина, 2 ст. ложки уксуса, соль, немного муки и толченых сухарей.*

Приготовление: очистить 5 небольших рыбин, одинакового размерова, отрезать головы и хвосты. Обмакнуть в 2 столовых ложках молока в смеси из муки и толченых сухарей. Обжарить в 5–6 столовых ложках горячего масла. Вынуть рыбу и держать в теплом месте.

В этом же жире обжарить мелко нарезанную луковицу и 2 толченых зубчика чеснока. Налить 1 стакан белого вина и 2 столовые ложки уксуса. Поварить соус несколько минут, снять с огня и залить им рыбу.

На гарнир подать отварной картофель или картофельный салат с майонезом.

Рыбные котлеты по-фландски

Ингредиенты: *500 г свежей сельди, 100 г белого хлеба, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки анчоусного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка каперсов, перец, соль, жир, панировочные сухари.*

Приготовление: очищенную, выпотрошенную сельдь пропустить вместе с луковицей, зубчиками чеснока и размоченной булкой через мясорубку. Фарш хорошо перемешать с яйцом, мелко нарубленными каперсами, анчоусным маслом, солью, перцем. Сформировать небольшие котлеты, обвалять в сухарях и зажарить с обеих сторон. К этим рыбным котлетам подать картофельный или зеленый салат.

Лосось «в шубе» из слоеного теста

Ингредиенты: *400 г замороженного слоеного теста, 1 кг филе лосося без кожи, 2 яичных белка, 300 мл сливок, соль, молотый черный перец, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 маленький кочан савойской капусты, 1 яичный желток.*

Приготовление: разморозить слоеное тесто. Рыбу обмыть, отрезать куски брюшка и кончик хвоста и нарезать их мелкими кубиками. Перемешать с яичными белками и сливками, поставить на 30 мин в морозилку. Затем достать, измельчить в миксере, посолить, поперчить и снова поставить в холодильник. Филе лосося разрезать горизонтально пополам, сбрызнуть соком, посолить, поперчить. Снять с савойской капусты 5 крупных листьев, вымыть, бланшировать 3 мин. в подсоленной воде. Остатки капусты вымыть, нарезать полосками. Пласты теста сложить друг на друга и раскатать в форме большого прямоугольника, остатки теста отложить в сторону. Прямоугольник теста выложить листьями и полосками савойской капусты, оставив свободным края. Намазать 1/3 фарша и положить сверху одну половинку филе. Намазать еще 1/3 фарша. Накрыть оставшимся филе и намазать остатками фарша. Рыбу завернуть в тесто. Обмазать взбитым желтком. Рыбу «в шубе» положить на смазанный жиром противень, поставить в нагретую до 200 °С. Запекать 30 мин. Подавать с овощами и соусом.

Таблица 1. Гарниры и приправы к рыбе

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	КАЛОРИЙНЫЙ ГАРНИР	ОВОЩНОЙ ГАРНИР
Жарить в горячем масле	Отварной картофель, картофель с тмином, картофельный салат, картофель фри	Цветная капуста, шпинат, шампиньоны
Жарить в духовке	Отварной и жареный картофель, картофельный салат, воздушный картофель, вареный рис с маслом, поджаренный хлеб	Помидоры, печеные на решетке или вместе с рыбой в духовке
Варить в чешуе	Отварной картовель, картофель с петрушкой	—
Жарить	Отварной картофель, картофель с петрушкой или укропом, вареный картофель с маслом и зеленью, жареный картофель, картофельный салат (включая салат с майонезом), картофельно-овощной салат, картофельное пюре, салат из макаронных изделий, пюре из зеленого горошка, вареный рис с пряной смесью карри или маслом, зеленый горошек с вареным рисом	Шпинат, зеленая фасоль, капуста квашеная, цветная, краснокочанная, по-баварски, тыква, тушеные огурцы, шампиньоны или другие грибы
Готовить на пару	Отварной картофель, рис, белый хлеб	Тушеный листовой шпинат, помидоры, жареные на решетке; цветная капуста, зеленая фасоль, зеленый горошек, лук-порей, морковь, сладкий перец, козелец (сладкий корень), сельдерей, савойская капуста, кольраби
Тушить	Отварной картофель, жареный картофель, картофель с петрушкой, макаронные	Цветная капуста, кольраби, зеленый горошек,

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	КАЛОРИЙНЫЙ ГАРНИР	ОВОЩНОЙ ГАРНИР
	изделия, рис с маслом, зеленью, помидорами, серый ржаной хлеб	шпинат, зеленая фасоль, грибы, спаржа
Готовить в алюминиевой фольге	Отварной картофель, воздушный картофель, поджаренный хлеб, белый хлеб	Смешанные овощи, зеленый горошек, цветная капуста, спаржа; помидоры, печеные на решетке
Томить в соленой воде или пряном отваре	Отварной картофель, вареный картофель с маслом и зеленью, картофель с петрушкой или укропом, рис	Цветная капуста, кольраби, зеленая фасоль, морковь, сладкий перец, спаржа
Томить в соусе	Картофель с петрушкой, отварной картофель, вареный рис с маслом, пряной смесью карри, тушеный рис, макаронные изделия, клецки по-тюрингски, клецки из вареного картофеля, клецки по-чешски из кислого теста, серый ржаной хлеб, изделия из слоеного теста без сахара к фрикасе	Краснокочанная капуста, лук-порей
Жарить на решетке	Картофель фри, отварной картофель, воздушный картофель, картофельные крокеты, вареный рис с маслом и зеленью, поджаренный хлеб	Смешанные овощи, молодая морковь, зеленый горошек, цветная капуста, спаржа, шампиньоны или другие грибы
Запекать в духовке	Изделия из слоеного теста без сахара (к рагу), белый хлеб, поджаренный хлеб, картофель фри, отварной картофель, вареный картофель с маслом и зеленью, слегка поджаренный картофель, спагетти, рис с грибами	Сладкий перец, зеленый горошек, цветная капуста, спаржа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	САЛАТЫ, ФРУКТЫ	СОУСЫ
Жарить в горячем масле	Листовой салат, салаты из валерьянницы, цикория, цветной, пекинской, белокочанной капусты, огурцов, помидоров, компот (включая компот из тыквы), печеные фрукты (персики)	Томатный, ремулад, татарский, равигот, мостерский, майонез с пряными травами, кефир с хреном, томатный кетчуп, смесь кетчупа с маслом
Жарить в духовке	Листовой салат, салаты из валерьянницы, цикория, пекинской, цветной, белокочанной капусты, редиса, помидоров, огурцов, свежие фрукты, компот	Образовавшийся при жарке сок используется для приготовления соуса, прочие пикантные соусы
Варить в чешуе	Листовой салат, салаты из валерьянницы, пекинской капусты, помидоров, огурцов, спаржи, терпкий салат из фруктов	Со сливками, с яблоком и хреном, взбитый и другие масляные соусы, растопленное масло
Жарить	Листовой салат, салаты из валерьянницы, пекинской капусты, цикория, цветной капусты, помидоров, огурцов, сельдерея, белокочанной капусты, моркови, зеленой фасоли, квашеной капусты, редиса, кресса, свежие фрукты, кисловатый компот, терпкий салат из фруктов	Небольшое количество соусов: с хреном, ремулада, татарского, соуса-винегрета, майонеза с томатом, смесей кетчупа, взбитого и других масляных соусов, масляных смесей
Готовить на пару	Листовой салат, салаты из валерьянницы, пекинской капусты, цикория, помидоров, огурцов, редиса, белокочанной, краснокочанной, цветной капусты, свежие фрукты, компот, салат из фруктов	С белым вином, каперсами, с пряными травами (зеленью), хреном, горчичный, луковый, масляный с пряными травами (зеленью), взбитый масляный, немного растопленного масла
Тушить	Листовой салат, салаты из валерьянницы, цикория, пекинской, цветной, белокочанной капусты, зеленой фасоли, помидоров, огурцов, сладкого перца,	Сок, образовавшийся при тушении, использовать для приготовления соуса, соус с грибами, пряной смесью карри, каперсами, красным

	сельдерея, свежие фрукты, компот, кисловатый салат из фруктов, тушеные фрукты, в теплом виде выложенные на тушеное рыбное филе	перцем, белым вином и взбитые масляные соусы
Готовить в алюминиевой фольге	Изысканные овощные салаты, свежие фрукты, компот	Небольшое количество масла с пряными травами (зеленью) или другие масляные смеси, масляные соусы, растопленное масло
Томить в соленой воде или пряном отваре	Листовой салат, салаты из пекинской капусты, цикория, помидоров, огурцов, сельдерея, свежие фрукты, компот, яблочный мусс, салат из фруктов	Со сливками, с яблоком и хреном, белым вином, пряными травами (зеленью), петрушкой, укропом и кервелем, лукомрезанцем, каперсами, хреном, горчицей, красным перцем, луком, лимоном, пряной смесью карри, яйцами, бешамель, взбитый и другие масляные соусы, растопленное масло
Томить в соусе	Листовой салат, салат из валерьяницы, пекинской, цветной, белокочанной, краснокочанной, квашеной капусты, сельдерея, соленых или маринованных огурцов, свежие фрукты	С красным перцем, к фрикасе, к рагу, свежий (несоленый) угорь в соусе с пряными травами (специальный соус)
Жарить на решетке	Листовой салат, салаты из огурцов, цветной капусты, зеленой фасоли, цикория, пекинской капусты, сладкого перца, сельдерея, свежие фрукты, компот, салат из фруктов, персики, абрикосы и т.п., жаренные на решетке	Небольшое количество пикантных соусов, томатный кетчуп, смеси кетчупа с маслом
Запекать в духовке	Листовой салат, салаты из валерьянницы, цикория, пекинской капусты, помидоров, цветной капусты, сладкого перца	Небольшое количество соусов: томатного, с пряными травами (зеленью), со шпиком, лукового или вустерского, томатный кетчуп

Блюда из птицы

Для приготовления блюд из домашней птицы берут главным образом цыплят, кур, уток и гусей, из дичи – рябчиков, куропаток, тетеревов и фазанов. Домашняя птица поступает в магазины большей частью мороженой, ощипанной и потрошеной.

Можно приготовить очень вкусные вторые блюда из курицы. Молодые куры и цыплята-бройлеры чаще всего идут для жаренья, а старые – для варки или же рубленых котлет.

Птичье мясо обладает хорошими вкусовыми качествами, легко переваривается, содержит много полноценных белков. Трудно усваивается мясо жирного гуся. Кстати, в мясе гусей и уток содержится около 45–55 % жиров. Птичий жир плавится при низкой температуре, поэтому организм легко усваивает его.

Жарить курицу можно как на сковороде, так и в неглубокой кастрюле или в утятнице с разогретым маслом. Продолжительность жаренья домашней птицы зависит от ее возраста и величины. Чтобы образовалась румяная корочка, кур и цыплят желательно сначала смазать майонезом и сметаной с добавлением сахара, а потом зажаривать в духовке или же на плите в хорошо разогретом жиру.

Цыплята табака
Ингредиенты:
цыпленок
масло топленое - 20 г
чеснок
Сметана
сметана
зелень петрушки
Соль
соль
Приготовление:
Соль
Сметана
1
2
Соль
3
Примечание.
Для приготовления блюда тушку цыпленка промыть, разрезать вдоль грудки, развернуть тушку по надрезу, придать ей плоскую форму, посыпать солью, смазать спинку тушки сметаной и положить на раскаленную сковородку с маслом кожей вниз. Накрыть крышкой, сверху положить тяжелый предмет (гнет). Когда спинка прожарится, цыпленка надо перевернуть. Жареного цыпленка уложить на блюдо и украсить зеленью. Отдельно подать чеснок, толченый с солью и разведенный водой.

При варке или жареньи птице следует придать красивый вид: крылышки отогнуть к спине и связать, а бедрышки, прижав, связать спереди. Жареные куски укладывают на блюдо в виде целой тушки.

Перед подачей на стол курицу или другую птицу разделяют на порционные куски.

Чтобы обжарить птицу в сухарях, ее сначала рубят на куски,

затем обваливают в муке, а потом, смочив во взбитом яйце, обваливаютв сухарях. В блюда из курицы кладут различные пряности и пряные овощи: душистый перец, черный перец, лавровый лист, майоран, мускатный орех, корицу, эстрагон, зверобой, морковь, сельдерей, петрушку, козелец, лук-порей, лук-репку и многие другие. Каждая хозяйка заправляет блюдо по своему вкусу.

Курятину нужно солить перед самым приготовлением или во время тепловой обработки, так как в противном случае мясо приобретает красноватый оттенок.

Дикую птицу лучше всего подавать на стол в жареном виде.

Основными показателями качества домашней птицы является ее упитанность и возраст. Так, из молодой птицы можно приготовить жареное мясо и прозрачный бульон, а из старой – рубленые котлеты и отварное мясо. Возраст курицы нетрудно определить по цвету кожи и состоянию ножек: у старой курицы грубая желтая кожа и жир имеет ярко выраженный желтый оттенок, в отличие от жира молодых тушек. Кожа молодых тушек имеет белый цвет, на ней отчетливо видны синие прожилки, особенно под крыльями. Жирность курицы тоже можно определить по виду кожи под крылышком: если она желтоватая, значит, птица жирная, а если синеватая, то худая. Наилучшим показателем в определении возраста является кожа на ножках птицы. На ножках старой птицы кожа покрыта грубой жесткой чешуей, а на нижней части ножки есть известковые наросты.

Мясо курицы нужно подавать к столу в горячем виде.

Гусей и уток в основном употребляют в жареном или тушеном виде, реже – в вареном. Более жирная птица вкуснее, чем постная. Внутренний жир следует достать из птицы и перетопить его отдельно. Такой жир можно употреблять вместо сливочного масла, он очень вкусный. Солить гусей и уток следует перед самой тепловой обработкой. Если утка или гусь постные нужно, добавить немного сливочного масла, а если жирная, то жир класть не следует. Для начинки можно использовать: сушеные сливы, макароны, рис, антоновские яблоки, капусту и многое другое.

При приготовлении блюд из уток и гусей чаще всего используются такие пряности, как лук-порей, петрушка, морковь, лук-репка, перец, тмин, майоран, укроп, иссоп, и др., все зависит от вкуса хозяйки.

Мясо годовалой индейки обладает высокими вкусовыми качествами, мясо старых индеек – жесткое, а совсем молодых – невкусное и постное. Для того чтобы мясо индейки стало более мягким, нужно поместить его в холодное место на 2–3 дня, а

перед самым приготовлением натереть толчеными ягодами можжевельника, тмином и выдержать еще 2 ч. Обычно индейку жарят к празднику.

Котлеты из кур паровые

Ингредиенты: *1 кг курицы, 60 г белого хлеба, 3/4 стакана молока, 2–2,5 ст. ложки сливочного масла.*

Приготовление: подготовить курицу, отделить мякоть от костей. Кости залить водой, сварить бульон. Приготовить фарш из мякоти: пропустить 2 раза через мясорубку вместе с размоченным в молоке черствым белым хлебом, посолить и хорошо перемешать. Заправить фарш растопленным сливочным маслом, солью и тщательно размешать. Разделать фарш в виде круглых биточков и, не обваливая в сухарях, положить в сотейник, который предварительно хорошо смазать сливочным маслом. Влить несколько ложек бульона, закрыть посуду крышкой, поставить на слабый огонь.

Цыпленок по-боянски

Ингредиенты: *1,2 кг цыпленока-бройлера, 10 морковок, 5 горошин черного перца, соль, 200 мл куриного бульона, 125 г сливочного масла, 625 г тертого сыра, 500 г шампиньонов, 4 помидора, 1 головка чеснока.*

Приготовление: приготовить цыпленка, помыть его в холодной воде. Сварить вместе с морковью и перцем. Затем вынуть цыпленка и отделить мясо от костей. Положить на противень мелко нарезанную морковь, отварные или тушеные грибы, натертые на терке помидоры, головку чеснока. Влить бульон, положить поверх овощей сливочное масло, поперчить. Сверху уложить мясо цыпленка и покрыть его плотным слоем тертого сыра. Подрумянить в духовке в течение 10–15 мин. Подрумянить в духовке в течение 10–15 мин

Курица отварная, фаршированная

Ингредиенты: *1 кг курицы, пряности, коренья, соль, 1 стакан орехового или белого соуса. Для фарша: куриные печенка, желудок, сердце и немного вынутого изнутри мяса, 1 яйцо, 1–2 ломтика белого хлеба, 20 г сливочного масла, небольшое количество сметаны, мускатный орех, молотый перец, корица, лук, сухари.*

Приготовление: курицу обмыть, сделать на спинке надрез и вынуть кости (кости ножек и крылышек оставить). Кожу наполнить подготовленным фаршем, зашить, положить в кастрюлю, залить до половины горячей водой и варить с кореньями и пряностями. К концу варки посолить. Готовую курицу разрезать на куски, уложить на подогретое блюдо, полить маслом и посыпать сухарями или измельченными листиками петрушки. Отдельно подать тушеную морковь или горячую тыквенную кашу и ореховый или белый соус.

Ф а р ш: куриные потроха и вынутое изнутри мясо потушить в небольшом количестве воды с морковью, сельдереем, петрушкой и луком. Затем все пропустить через мясорубку, добавить размоченный и отжатый белый хлеб, молотые пряности, яйцо, нашинкованный и спассерованный на масле лук, посолить и тщательно растереть до образования рыхлой массы. Если фарш густой, разбавить сметаной или бульоном.

Куриный паштет

Ингредиенты: *2 кубика «Магги», 1 кг курицы, 300 г орехов грецких(очищенных), 3 луковицы, 1пучок кинзы, винного уксуса 1–2 ст. ложки, 125 г. масла сливочного.*

Приготовление: курицу вычистить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. После закипания снять пену и варить в течение 1 ч. Затем добавить куриные бульонные кубики «Магги» и продолжать варить до готовности. Вареную курицу остудить, не вынимая из бульона. Затем отделить мясо от кожи и костей. Мясо измельчить ножом. Орехи порубить или пропустить через мясорубку. Бульон процедить и добавить в него уксус. Перемешать куриное мясо с орехами и влить, постоянно помешивая, столько бульона, чтобы масса была похожа на паштет.

Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в сливочном масле. Вместе с измельченной кинзой в паштет добавить пассерованный лук… Еще раз хорошо перемешать и поставить на 1–2 ч. в холодильник.

Курица отварная с белым соусом

Ингредиенты: *1 кг курицы, морковь, сельдерей, петрушка, козелец, перец, лавровый лист, мускатный орех, соль, 1 стакан белого соуса.*

Приготовление: очищенную и хорошо обмытую курицу положить в горячую воду, добавить пряности, коренья и варить на слабом огне 1–1,5 ч. К концу варки посолить. Готовую курицу вынуть из бульона, разрезать на порционные куски, аккуратно уложить на подогретое блюдо, залить белым соусом, посыпать измельченными листиками петрушки. Отдельно подать тушеную морковь с зеленым горошком.

Окорочка, фаршированные грибами

Ингредиенты:5 *куриных окорочков, 500 г грибов, 2 луковицы, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 100гр майонеза, грибной кубик «Магги».*

Приготовление: с куриных окорочков и аккуратно снять кожицу. Куриное мясо нарезать кубиками и смешать с сырым яйцом. К мелко нарезанным грибам и луку добавить размельченный кубик «Магги» и обжарить на сливочном масле. Приготовить фарш, смешав грибы, куриное мясо и тертый сыр. Фаршем начинить кожицу. Смешав майонез с мелко нарубленным чесноком, обмазать окорочка и уложить их на противень. Запекайть в духовке 30 мин.

Утка по-балкански

Ингредиенты: *1 кг утки, 50 г маргарина, 100 г риса, 200 г лука, 400 г картофеля, 250 мл бульона.*

Приготовление: очищенную и хорошо обмытую подсоленную утку довести до готовности, влив немного воды. В смазанную жиром высокую кастрюлю или утятницу, положить слоями полуготовый рис, лук, картофель, нарезанный кружочками, сверху положить утку. Кастрюлю поставить в нагретую духовку. По мере выпекания утки поливать ее бульоном. На гарнир подать салат из огурцов, зелени.

Зразы куриные

Ингредиенты: *5 филе куриной грудки по 150 г, 250 г шампиньонов или свежих белых грибов, 2 луковицы, соль, перец по вкусу, 50 г тертого сыра, 1 средняя морковка.*

Приготовление: куриные грудки отбить в пластины, положить на середину начинку, свернуть конверты и закрепить деревянными шпажками или зубочистками.

Уложить рулетики на блюдо и поставить в СВЧ, посыпать солью и перцем, готовить под крышкой 10 мин при полной мощности. Вынуть блюдо, посыпать зразы сыром и снова запечь, пока сыр не расплавится. Блюдо получается не только вкусное, но и красивое. В качестве гарнира овощи, рис.

Начинка: обжарить лук до прозрачности, добавить отваренные и пропущенные через мясорубку грибы и пожарить еще 15 мин, добавить натертую на мелкой терке морковь с солью и перцем.

Биточки из кур с грибами

Ингредиенты: *500 г куриной мякоти, 50–60 г белого хлеба, 3/4 стакана молока, 150 г шампиньонов или белых грибов, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки масла.*

Приготовление: мякоть, снятую с тушки, пропустить 2 раза через мясорубку вместе с размоченным в молоке черствым белым хлебом, посолить и хорошо размешать.

Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать шампиньоны или свежие белые грибы, сложить их в посуду, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить. Через 15–20 мин добавить сметану или густой молочный соус и соль. Тушить до готовности еще 25–30 мин, после чего охладить.

Разделать фарш в виде небольших лепешек, на середину каждой лепешки положить столовую ложку грибов. Соединить края, обвалять лепешки в молотых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде со сливочным или топленым маслом. На гарнир подать зеленый горошек.

Куриная печенка с яблоком

Ингредиенты: *1 пучок зеленого салата, 1 красное яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 625 г куриной печенки, соль, молотый черный перец, 1 ст. ложка муки, 15 г сливочного масла, 1 кочанчик цикорного салата, 0,5 ч. ложки горчицы.*

Приготовление: салат порвать на кусочки. Яблоко нарезать дольками. Обжарить дольки яблока в 1 чайной ложке растительного масла, сбрызнуть 1 столовой ложкой уксуса и смешать с салатом. Печенку обработать и обжарить в сливочном масле. Цикорный салат разобрать на листья и выложить в жире от жаренья, затем вместе с печенкой положить его на листья салата. Смешать 1 столовую ложку уксуса, растительное масло, горчицу, соль и молотый черный перец. Заправить салат. Украсить листиками зелени.

Фрикадельки из курятины

Ингредиенты: *1 кг курятины, 3–4 ломтика белого хлеба, 1 стакан молока, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан сливок или сметаны, пряности, коренья, соль, 2 стакана лукового соуса.*

Приготовление: мясо вместе со смоченным в молоке и отжатым белым хлебом пропустить через мясорубку, взбить яйцо, добавить пряности, масло (40 г), посолить, хорошо перемешать и, если масса густая, разбавить сливками. Сформовать шарики средней величины, отварить их в небольшом количестве воды вместе с пряностями и кореньями.

Фрикадельки переложить на подогретое блюдо, полить маслом, посыпать нарезанными листиками петрушки или сухарями. Картофельное пюре или тушеную морковь подать отдельно или уложить по краям блюда. Луковый или белый соус подать в соуснике.

Паштет из куриной печенки

Ингредиенты: *250 г куриной печенки, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки белого сухого вина, соль, перец по вкусу, 1 ч. ложка каперсов.*

Приготовление: измельчить луковицу и обжарить до прозрачности в растительном масле. Добавить куриную печенку и, помешивая, жарить 10 мин, влив белое вино. Печенку выложить, слегка остудить, мелко порубить, добавить каперсы. Можно разбавить куриным бульоном, если паштет покажется жестковатым.

Филе из птицы в белках

Ингредиенты: *1,2 г курицы или цыпленка бройлера, 35 г муки пшеничной, 5 яиц (белок), 75 г кулинарного жира, соль.*

Приготовление: отделить малое филе от большого, удалить остаток ключицы. С большого филе снять поверхностную пленку, надрезать сухожилия. Подготовленное филе панировать в муке, смочить во взбитых белках и жарить во фритюре до образования румяной корочки, довести до готовности в жарочном шкафу. Гарниры: картофель жареный, сложные гарниры.

Куриная ножка с грибами и рисом

Ингредиенты: *500 г шампиньонов, 5 куриных ножек (по 300 г), 5 ч. ложек растительного масла, соль, молотый черный перец, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек сухой смеси для грибного соуса, 5 ст. ложек белого вина, 5 веточек петрушки.*

Приготовление: шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. Куриную ножку вымыть, обсушить бумажным полотенцем или салфеткой, со всех сторон хорошенько обжарить в раскаленном растительном масле, посолить, поперчить. Чеснок очистить, пропустить через пресс и натереть кожицу на ножках. В жире, оставшемся от жаренья, припустить шампиньоны (3 мин). Влить 2 стакана теплой воды, довести до кипения и всыпать смесь для соуса, тщательно перемешать. Снова довести до кипения, слегка уварить и влить вино. Куриные ножки выложить в соус. Тушить под крышкой 25 мин на слабом огне. Подать на стол, украсив зеленью петрушки. Лучший гарнир – отварной рис с салатом из свежих помидоров.

Котлеты по-белорусски

Ингредиенты: *900 г курицы или цыпленка бройлера, 100 г печени говяжьей, 100 г лука репчатого, 40 г маргарина столового, 60 г сметаны, 100 г хлеба пшеничного, 2 яйца, 80 г кулинарного жира.*

Приготовление: отделить малое филе от большого. Из малого филе удалить сухожилия, а из большого – остаток ключицы. Большое филе смочить холодной водой, положить на доску и острым влажным ножом срезать с него поверхностную пленку, слегка отбивать плоской стороной ножа до толщины 2,5–3 мм, надрезать сухожилия, на образовавшиеся разрывы положить тонко отбитые кусочки малого филе, на середину – фарш, завернуть края филе, чтобы полностью был покрыт фарш. Котлеты смочить в яйцах, дважды панировать в белой панировке, жарить во фритюре 5–7 мин и довести до готовности в жарочном шкафу. Котлеты можно подавать на гренках. Гарниры – горошек зеленый отварной, картофель, жаренный во фритюре, сложные гарниры.

Ф а р ш: лук обжаривать до полуготовности, добавить нарезанную мелкими кусочками печень, и жарить до готовности. Готовую печень пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, добавить сметану

Изысканные рулеты

Ингредиенты: *1 кг филе грудки индейки, соль, молотый черный перец, 2 ст. ложки сладкой горчицы, 0,5 пучка зеленого лука, 250 г салата рукола, 2 зубчика чеснока, 200 г домашнего сыра, 0,5 ч. ложки перца чили, 3 ст. ложки оливкового масла, 250 мл белого вина, 1 ст. ложка каперсов, 100 г сметаны.*

Приготовление: филе грудки индейки вымыть холодной водой, промокнуть бумажным полотенцем и горизонтально нарезть тонкими ломтями. Посолить, поперчить и равномерно смазать сладкой горчицей. Зеленый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Руколу перебрать, отрезать жесткие стебли. Чеснок очистить и пропустить через чесночницу или пресс. Домашний сыр смешать с зеленым луком, руколой и чесноком. Массу посолить, поперчить, приправить молотым перцем чили и распределить на ломтиках мяса. Свернуть рулетики, сколоть деревянными шпажками или перевязать кулинарной нитью. Обжарить рулетики в растительном масле на большой сковороде, влить белое вино и тушить 7 мин, добавить каперсы и сметану. Рулеты вместе с соусом разложить по тарелкам. Украсить, по желанию, пряной зеленью. На гарнир подать отварной рис.

Курица жареная

Ингредиенты: *1 кг молодой курицы, 1 лавровый лист, апельсиновая или лимонная корка, коренья, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 4 яблока.*

Приготовление: тушку курицы промыть, обсушить и натереть изнутри и снаружи смесью соли с перцем и измельченным лавровым листом, внутрь положить апельсиновую или лимонную корку (сушеную или свежую). Курицу положить в утятницу, влить небольшое количество бульона или горячей воды, добавить измельченные коренья и выпекать в духовке, часто смазывая ее поверхность маслом, сметаной и выделяющимся соком. Когда курица будет готова наполовину, в той же утятнице можно испечь яблоки или картофель. Готовую курицу нарезать, уложить на подогретое блюдо, вокруг обложить печеными яблоками или жареным картофелем. Процеженный и заправленный сметаной соус, в котором жарилась птица, подать в соуснике.

Шницели по-милански

Ингредиенты: *750 г помидоров, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 200 мл бульона, соль, молотый черный перец, 2 ч. ложки рубленого тимьяна, 10 шницелей из индейки (по 80 г), 1–2 ст. ложки муки, 2 яйца, 60 г тертого пармезана, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 г спагетти.*

Приготовление: помидоры, очистив от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук и чеснок очистить и измельчить. Лук пассеровать в 1 столовый ложке оливкового масла, добавить чеснок и потушить. Выложить помидоры, томатную пасту и влить бульон. Соус варить на слабом огне, посолить, поперчить, приправить тимьяном. Шницели слегка отбить, натереть солью с перцем. Взбить яйца. Шницели обвалять в муке, окунуть в яйцо и обвалять в пармезане. Разогреть оливковое и сливочное масло. Обжаривать шницели по 3–4 мин с каждой стороны. Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Разложить по тарелкам вместе со шницелями и полить соусом. Можно украсить зеленью и помидорами.

Курица с перцем по-венгерски

Ингредиенты: *700 г курицы, 110 г копченого сала, 200 г лука репчатого, 1 ст. ложка красного перца, 110 г куриной печенки, 250 мл простокваши или йогурта, зелень петрушки.*

Приготовление: тушку курицы тщательно вымыть, разделить на 5 частей. Растопить нарезанное кусочками сало, добавить натертый лук и красный перец и слегка поджарить. Подготовленные кусочки курицы посолить, положить на сковороду и тушить, доливая бульон по мере выкипания жидкости. Во время варки периодически поворачивать мясо, чтобы оно как следует проварилось. Когда курица будет готова, нужно добавить куриную печенку и еще потушить 10 – 5 мин на слабом огне. Затем добавить простоквашу или йогурт и рубленую петрушку. К столу хорошо подавать с клецками или гренками.

Куриные грудки с ореховым соусом

Ингредиенты: *625 г молодого картофеля, крупная морская соль, молотый черный перец, 5 филе куриной грудки (по 150 г), карри, соль, 2 стручка красного сладкого перца, 125 г зеленого салата, 1 ст. ложка оливкового масла, 175 мл сливок, 50 г рубленого фундука, 2 ст. ложки топленого масла.*

Приготовление: нагреть духовку до 180 °С. Картофель тщательно вымыть и разрезать на четвертушки. Выложить на смазанный жиром противень, посыпать морской солью и молотым черным перцем, запекать 35 мин. Филе куриной грудки вымыть, промокнуть салфеткой, натереть смесью карри, соли и перца. Сладкий перец, очистив от семян, нарезать кубикам. Салат разобрать на листья и вымыть в проточной воде, выложить на полотенце, промокнуть и нарвать небольшими кусочками. Перец тушить в оливковом масле около 5 мин. Влить сливки, добавить фундук, соль и молотый черный перец. Варить около 5 минут на слабом огне. Мясо обжаривать в топленом масле по 8 мин с каждой стороны. В соус выложить салат, посолить и поперчить. Грудки разложить по тарелкам вместе с картофелем, полить соусом. На гарнир подать салат из свежих овощей. Чтобы соус стал более пикантным, фундук предварительно обжарить без добавления жира.

Утка, жаренная с вишнями

Ингредиенты: *800 г утки, 250 г вишни, 125 мл красного вина, соль, перец.*

Приготовление: утку выпотрошить, промыть, обсыпать тушку солью и перцем. Жарить в духовке на среднем огне с небольшим количеством воды, в течение 50 мин, периодически поливая ее жидкостью.

Из вишен удалить косточки и потушить в красном вине в течение 5 мин. За 10 мин до готовности вынуть утку из духовки и в образовавшийся соус добавить тушеные вишни с красным вином, а также по вкусу соль и перец. Как только образуется на тушке золотистая хрустящая корочка – утка готова. Разделите ее на 5 порций и подайте к столу с вишнями. Соус можно слить и подать отдельно. На гарнир можно приготовить клецки.

Индейка с овощным ассорти

Ингредиенты: *3 кольраби, 500 г моркови, 1 пучок зеленого лука, 1 кг грудки индейки одним куском, соль, молотый черный перец, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 2 веточки тимьяна, 250 г помидоров, 1 ст. ложка вегеты или другой приправы, 3 ст. ложки темной мучной пассеровки.*

Приготовление: овощи очистить и нарезать. Мясо натереть солью с перцем, обжарить в масле и выложить в жаровню, добавить кольраби, морковь, лимонный сок, тимьян, и тушить 10 мин. Нагреть духовку до 200 °С. Влить в жаровню 125 мл воды, накрыть крышкой и поставить в духовку на 40 мин. Помидоры разрезать пополам, вместе с луком добавить к мясу, тушить еще 5 мин. Сок от тушения долить водой до 1,5 стакана, добавить вегету, загустить мучной пассировкой. Подать вместе с мясом и овощами.

Гусь в белом вине

Ингредиенты: *1 кг гуся, 0,5 стакана белого сухого вина, 200 г сливочного масла, 0,5 стакана мясного бульона, перец, соль. Для гарнира: 1 небольшой кочан капусты, 300 г мяса, 200 г копченой грудинки, 0,5 стакана панировочных сухарей, перец, соль.*

Приготовление: выпотрошенного, вымытого гуся посолить и поперчить снаружи и внутри, положить в глубокий противень или утятницу и, поместив в духовку, жарить, часто поливая выделяющимся соком. Когда гусь зарумянится со всех сторон, слить с противня часть жира, влить бульон и вино, накрыть крышкой и, часто поворачивая гуся, дожарить его. Готового гуся разрезать на 5 порций, уложить на блюдо, стараясь сохранить форму целого гуся, кругом обложить маленькими кочанчиками капусты с фаршем и слегка облить соком, в котором тушился гусь.

Г а р н и р: кочан капусты с вырезанной кочерыжкой положить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и поварить 20–25 мин, затем облить холодной водой и разобрать на отдельные листья. Твердые части отбить деревянным молотком или скалкой. Пропущенное через мясорубку мясо, порезанную соломкой копченую грудинку и сухари поперчить, если нужно, посолить, сформовать шарики величиной с яйцо и разложить на капустных листьях. Сделать кочанчики, завернув каждый из них в марлю для сохранения формы. Кочанчики положить в один ряд в глубокий противень, залить бульоном, сваренным из гусиных потрохов, закрыть крышкой и варить до готовности фарша.

Куриное филе с картофелем

Ингредиенты: *1 кг картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 1/4 ч. ложки розмарина, 625 г замороженной зеленой фасоли, 750 г филе куриной грудки, 100 г тертой гауды, 2 помидора, 50 г сливочного масла.*

Приготовление: картофель очистить и разрезать вдоль пополам, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла, посолить и приправить розмарином. Фасоль отварить. Филе жарить около 10 мин в оставшемся растительном масле, посолить, переложить на противень, посыпать сыром и запечь под грилем. Фасоль откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить и нашинковать кубиками. Овощи смешать и потушить в сливочном масле около 3 мин. Подать на стол вместе с картофелем и филе куриной грудки. По желанию украсить пряной зеленью.

Птица в тесте

Ингредиенты: *1 кг курицы, 35 г муки пшеничной, 35 г молока, 2 яйца, 10 г маргарина столового, 35 г майонеза, 75 г кулинарного жира, 500 г помидоров свежих, 10 г чеснока.*

Приготовление: мякоть вареной птицы без кожи нарезать брусочками по 10–15 г. Просеянную муку развести теплым молоком (20–30 °С), размешать, чтобы не было комков, добавить желтки яиц, маргарин, майонез, соль и оставить на 10–15 мин для набухания клейковины. Перед жареньем в тесто ввести взбитые белки и размешивать. Подготовленную птицу погрузить в тесто, жарить во фритюре. Гарнир: помидоры, нарезанные кружочками, посыпанные мелко измельченным чесноком с перцем и солью; маринованные фрукты или маринованные овощи.

Ломтики индейки с абрикосами

Ингредиенты: *750 г грудки индейки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 банка абрикосов (425 мл), 1 стебель лука-порея, 300 г шампиньонов, 250 мл широкой лапши, 300 г сливок, 130 мл куриного бульона, 2 ст. ложки лимонного сока.*

Приготовление: мясо нарезать узкими полосками. Порциями обжарить в растительном масле, помешивая, чтобы кусочки мяса равномерно прожарились. Снять со сковороды, посолить и поперчить. Абрикосы слить и нарезать дольками. Лук-порей нашинковать соломкой. Шампиньоны нарезать ломтиками. В жире, оставшемся от жаренья, обжарить грибы и лук, добавить абрикосы и тушить 5 мин. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг. Мясо перемешать с овощами и грибами. Влить бульон, сливки и прокипятить 5 мин. Посолить, поперчить и приправить лимонным соком.

Бифштекс «Смак»

Ингредиенты: *800 г цыпленка-бройлера, 40 г грибов сушеных, 75 г маргарина столового, 250 г лука репчатого, 25 г жира животный топленого.*

Приготовление: мякоть птицы пропустить через мясорубку, соединить с пассированным луком, предварительно отваренными и обжаренными грибами, Массу перемешать, добавить соль, специи, сформировать в виде бифштекса и жарить основным способом. Гарнир: картофель, жаренный во фритюре; сложные гарниры.

Рулетики из индейки

Ингредиенты: *1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного или оливкового масла, 350 г замороженного шпината, 1 ст. ложка тертого пармезана, 5 филе грудки индейки (по 150 г), 2 ст. ложки соуса «Песто», 1 банка томатов в собственном соку, 250 мл куриного бульона.*

Приготовление: лук и чеснок, нарезав кубиками, пассеровать в 1 столовой ложке масла, выложить шпинат и тушить под крышкой до готовности. Посыпать сыром. Филе отбить, смазать соусом «Песто», разложить шпинат. Свернуть и сколоть шпажками рулетики. Обжарить рулетики в оставшемся растительном масле. Добавить томаты, влить бульон, тушить 25 мин. Мясо выложить. Соус наполовину уварить, посолить и поперчить. Подать на стол вместе с рулетиками, украсив, по желанию, пряной зеленью. На гарнир подать макароны.

Нежные тефтели со спагетти

Ингредиенты: *625 г филе индейки, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец, 5 ст. ложек растительного масла, 750 г сладкого перца разного цвета, 300 мл куриного бульона, 1 ст. ложка крахмала, 125 мл молока, 0,5 пучка пряной зелени, 500 г спагетти.*

Приготовление: сделать фарш из грудки индейки, смешать с яйцом, сухарями, солью и молотым черным перцем. Слепить тефтели, обжарить в 3 столовых ложках растительного масла. Перец нарезать кубиками. Лук порубить и вместе с перцем пассеровать в оставшемся растительном масле. Влить бульон и тушить 10 мин под крышкой. Загустить крахмалом, разведенным в молоке, довести до кипения и половину перца пюрировать. Зелень порубить и смешать с тушеным перцем. Спагетти отварить, разложить по тарелкам вместе с тефтелями и перцем, полить соусом из сладкого перца.

Курица, жаренная в тесте, с рисом

Ингредиенты: *1 кг курицы, 0,5 стакана водки, 8 ст. ложек пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан воды, жир для фритюра, 1 ч. ложка сахара, соль. Для гарнира: 1 стакан риса, 1 луковица, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.*

Приготовление: курицу сварить. Мясо снять с костей и порезать на 5 порций. Каждую порцию обмокнуть в тесто (замесить из муки, масла, воды, водки, сахара и соли) и опустить в кипящий жир. Вынуть как только зарумянится. Рис промыть несколько раз, пока вода не станет совсем прозрачной, залить его кипятком и вскипятить. Воду слить, рис посолить, положить луковицу, масло и залить кипятком так, чтобы он только слегка покрыл рис. Варить на пару до готовности, после чего удалить луковицу. Курицу подать с рисом.

Курица в вине

Ингредиенты: *1 кг цыпленока, 1/4 стакана коньяка, 0,5 л красного виноградного вина, 2 ст. ложки куриного жира или сливочного масла, 60 – 100 г шпика, 8 небольших луковиц, 125 г шампиньонов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 лавровый лист, перец, соль.*

Приготовление: тушку цыпленка подготовить, разделить на 5 частей и обжарить. Обжаренные куски снять со сковороды, а вместо них положить нарезанный кубиками шпик, 2 небольшие луковицы, мелко нарезанные шампиньоны и растолченный чеснок. Все это слегка потушить. Затем снова положить на сковороду куски курицы, влить коньяк, всыпать муку, добавить лавровый лист и оставшиеся луковицы. Все хорошо перемешать, залить вином, приправить солью и перцем. Мясо вынуть, соусу дать наполовину выкипеть, после чего полить мясо и подать.

Рулетики из индейки

Ингредиенты: *1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного или оливкового масла, 350 г замороженного шпината, 1 ст. ложка тертого пармезана, 5 филе грудки индейки (по 150 г), 2 ст. ложки соуса «Песто», 1 банка томатов в собственном соку, 250 мл куриного бульона.*

Приготовление: лук и чеснок, нарезав кубиками, пассеровать в 1 ст. ложке масла. Выложить шпинат и тушить под крышкой до готовности, посыпать сыром. Филе отбить, смазать соусом, разложить шпинат. Свернуть рулетики и сколоть деревянными шпажками. Обжарить рулетики в оставшемся растительном масле. Добавить томаты, влить бульон, тушить 25 мин. Мясо выложить. Соус наполовину уварить, посолить и поперчить. Подать на стол вместе с рулетиками, украсив, по желанию, пряной зеленью. На гарнир подать макароны.

Курица «Потровка»

***Ингредиенты**: 1 кг курицы, 500 г риса, 400 г овощей, 200 г огурцов, 150 г зеленого салата, 3 ст. ложки кетчупа.*

Приготовление: подготовить курицу (тщательно вымыть), залить ее холодной водой, слегка подсолив, добавить суповые овощи. Сварить до готовности. Отварить рис. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и подать с курицей, заправив рис кетчупом или прожаренной с луком томатной пастой. На гарнир подать салат из огурцов или зеленый салат.

Куриные шницели, запеченные с картофельным пюре и сыром

Ингредиенты: *1 кочан савойской капусты, 1 луковица, 20 г сливочного масла, соль, перец, тертый мускатный орех, 300 мл бульона, 60 г сливок, 3 веточки майорана, 5 филе куриной грудки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 упаковка картофельных хлопьев, 60 г сливочного сыра, 40 г тертого сыра пармезан, 2 ст. ложки муки.*

Приготовление: савойскую капусту нашинковать соломкой, промыть и отжать в полотенце. Майоран вымыть и общипать листики. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и пассеровать до прозрачности в сливочном масле. Добавить савойскую капусту, посолить, поперчить, приправить щепоткой мускатного ореха и потушить 3 мину. Влить бульон, сливки и тушить 10 мин. Посыпать мукой и, помешивая, дать соусу загустеть. Посыпать листиками майорана. Нагреть духовку до 200 °C. Куриное филе вымыть, промокнуть салфеткой и обжарит в растительном масле по 2 мин с каждой стороны, посолить и поперчить по вкусу. Переложить в смазанную растительным маслом форму. Картофельное пюре приготовить по способу, указанному на коробке с картофельными хлопьями. Добавить сливочный сыр, тщательно перемешать и выложить на филе. Посыпать пармезаном и запекать в духовке 12 мин. Подавать с кусками багета.

Ножки куриные фаршированные

Ингредиенты: *1 кг курицы или цыпленка-бройлера, 50 г хлеба пшеничного, 75 г молока, 75 г 100 г печени говяжьи или шампиньонов свежих, 60 г лука репчатого, 75 г маргарина столового, 50 г сметаны.*

Приготовление: с куриной ножки снять кожу, отделить мякоть, косточку перерубить, оставляя с кожицей 3–4 см. Мякоть пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом, положить соль, молотый перец, перемешать, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленные жареную печень или отварные грибы, пассированный лук, массу выбить.

Подготовленной массой на фаршировать кожицу, зашить, смочить сметаной, обжаривать, довести до готовности в жарочном шкафу. Гарнир: картофель, жаренный во фритюре, сложные гарниры.

Кебабы из индейки на гриле

Ингредиенты: *1 кг филе индейки, 3 помидора, 0,5 стручка перца чили, 5 зубчиков чеснока, 10 ст. ложек оливкового масла, 1 головка кочанного салата, 2 стручка красного сладкого перца, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 1 пучок петрушки.*

Приготовление: мясо нарезать крупными кубиками. Перец чили нашинковать кольцами, а помидоры, сняв кожицу, – кубиками. Пропустить через чесночницу 4 зубчика чеснока и смешать с 5 столовыми ложками масла. Посолить и поперчить. Добавить помидоры и острый перец. Мясо положить в маринад, перемешать и поставить в холодильник на 3 ч. Затем надеть на шампуры и 10 мин обжаривать на гриле. Салат и сладкий перец нарезать соломкой. Смешать уксус, оставшееся масло и пропущенный через пресс чеснок. Полить салат маринадом, посыпать рубленой петрушкой и подавать к мясу.

Птица, запеченная с помидорами

Ингредиенты: *600 г цыпленка-бройлера, 200 г помидоров свежих, 25 г масла сливочного, 200 г сметаны, 30 г сыра.*

Приготовление: курицу помыть и отварить до готовности. Мякоть вареной птицы без кожи нарезать соломкой и обжаривать на масле, добавлять помидоры. Массу выложить в кокотницу, залить сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызгивать маслом и запечь в жарочном шкафу.

Курица по-константинопольски, запеченная с печенкой

Ингредиенты: *1,2 кг курицы, 125 г куриной печенки, 100 г риса, 45 г изюма, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 40 г кедровых орешков, 0,5 ч. ложки молотой корицы, щепотка гвоздичного перца, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 0,5 ч. ложки сушеной мяты, 5 стручков красного сладкого перца, 3 помидора.*

Приготовление: курицу вымыть, обсушить и натереть солью и перцем. Печенку нарезать кусочками. Рис с изюмом залить большим количеством холодной воды и оставить на 30 мин, а затем откинуть на сито. Репчатый лук очистить и мелко порубить. Половину сливочного масла разогреть в сковороде и пассеровать в нем лук с кедровыми орешками, добавить мелко нарезанную печенку, слегка обжарить. Выложить рис с изюмом и тушить 3 мин. Влить 100 мл воды, добавить 0,5 чайной ложки соли, пряности, зелень. Тушить под крышкой 15 мин. Нагреть духовку до 180 °С. Курицу нафаршировать начинкой, зашить, положить в смазанную жиром форму. Смазать кожу птицы оставшимся сливочным маслом и запекать на среднем уровне духовки 40–45 мин, поливая жиром из формы. За 15–20 мин до окончания приготовления разложить вокруг курицы томаты и перец. Готовое блюдо по, желанию, украсить листиками свежей мяты.

Цыпленок с медом, жаренный на растительном масле

Ингредиенты: *1 кг большого цыпленка, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г меда, немного молотого перца, 4 зубчика чеснока (не обязательно), соль, растительное масло для жаренья.*

Приготовление: цыпленка тщательно вымыть, обсушить, сделать в мякоти надрезы, и нашинковать чесноком, смазать смесью растительного масла с медом, посыпать перцем и солью и оставить на 2–3 ч. Затем ножки прижать и связать. Положить цыпленка в глубокую сковородку с разогретым растительным маслом и обжарить на плите со всех сторон до образования румяной корочки.

Цыпленка разрезать на 5 частей, обложить маринованными фруктами, сваренными вкрутую яйцами. Подать к нему также салат из свежих овощей.

Курица на пряном рисе по-тайски

***Ингредиенты**: 3 стебля сельдерея, 4 морковки, 1 стебель лука-порея, 1 кг курицы, соль, молотый черный перец, 1 ч. ложка приправы для курицы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 5 веточек мяты,1–1 1/4 стакана круглозерного риса, 1 ст. ложка изюма без косточек, 3 ст. ложки растительного масла.*

Приготовление: сельдерей, морковь, лук-порей вымыть, очистить, мелко нарезать. Курицу разделить на 10 частей и отварить в 1 л воды, добавив 1 чайную ложку соли, щепотку перца, приправу для курицы и овощи. Репчатый лук и чеснок очистить и измельчить по отдельности. Помидоры, обдав кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Куски курицы выложить из кастрюли, а бульон процедить через сито и уварить до 400 мл. Порубить листики мяты. Рис выложить в бульон вместе с репчатым луком, изюмом и помидорами. Помешивая, варить около 20 мин до готовности риса. Остатки жидкости слить. Мяту растереть с чесноком, добавив по 0,5 чайной ложки соли, перца и растительное масло.

Нагреть духовку до 200 °С. Куски курицы выложить в жаропрочную форму. Равномерно смазать маринадом и около 15 мин запекать в духовке. Добавить рис и продолжить запекать еще 3 мин.

Котлеты из мяса индейки

Ингредиенты: *600 г мяса индейки, 2 ломтика белого хлеба, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 60 г сливочного масла, сухари, пряности, соль, 40 г жира для жаренья.*

Приготовление: мясо вместе со смоченным в молоке и отжатым белым хлебом пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить пряности и 40 г растертого сливочного масла. Все тщательно перемешать, сформовать небольшие котлеты, запанировать в сухарях и обжарить на разогретом жире с обеих сторон. Затем поставить их на 10–15 мин в негорячую духовку. Готовые котлеты уложить на подогретое блюдо, полить остальным маслом (20 г), обложить жареным картофелем и тушеными овощами (морковь, зеленый горошек). Вместо картофеля можно подать рассыпчатую рисовую кашу, фруктовый салат (из слив, груш, яблок).

Цыпленок с лимонным соком

***Ингредиенты**: 1 кг цыпленка, 1 лимон, 125 г сливочного масла, молотый красный перец, соль по вкусу.*

Приготовление: подготовить тушку цыпленка. Внутрь положить половину количества масла, а остальную часть – между кожей и мясом в нескольких надрезах. Цыпленка посолить, смазать маслом и запекать в горячей духовке. Время от времени переворачивать цыпленка, поливая лимонным соком, чтобы он зарумянился равномерно со всех сторон. Приготовление блюда длится 45–50 мин. Готового цыпленка посыпать молотым красным перцем и подать, полив каждую порцию соусом. Гарниром могут быть тушеная морковь, картофель, цветная и брюссельская капуста.

Цыплята жареные

***Ингредиенты**: 500 г цыпленка,2 ст. ложки масла.*

Приготовление: подготовить тушку цыпленка, посолить и обжарить со всех сторон на разогретой сковороде или в неглубокой кастрюле с маслом, после обжаривания поставить в духовой шкаф. Если духового шкафа нет, то подлить на сковороду 1–2 столовые ложки воды, накрыть крышкой и дожаривать цыпленка на слабом огне 20–30 мин. Готового цыпленка разрубить на части, уложить на блюдо, полить прокипяченным соком, полученным при жареньи, и украсить веточками петрушки или салата. Отдельно можно подать салат – зеленый или из овощей и фруктов, картофельный или из салатного сельдерея.

Яблоки, фаршированные птицей

Ингредиенты: *900 г яблок, 350 г курицы или цыпленка-бройлера, 1 стакан молока, 20 г сливочного масла, соль, перец.*

Приготовление: из яблок (с кожурой) удалить сердцевину. Образовавшееся отверстие заполнить фаршем. Сверху на каждое яблоко положить по кусочку сливочного масла. Яблоки уложить на противень, подлить небольшое количество воды и запечь в жарочном шкафу.

Ф а р ш: мякоть птицы с кожей пропустить через мясорубку, добавить молоко, соль, перец и перемешать.

Индейка, тушенная со сливами и рисом

Ингредиенты: *600 г мяса индейки, 40 г сливочного масла, коренья, пряности, 1 стакан отварного риса, 0,5 стакана сметаны, соль, 200 г сушеных слив без косточек.*

Приготовление: подготовленное мясо нарезать кусочками, посолить, обжарить на жире и уложить в сотейник. Добавить пряности, спассерованные на масле морковь, сельдерей, петрушку, лук, рисовую кашу (рис может быть и недоваренным), положить сливы (предварительно вымоченные), влить немного бульона или горячей воды и тушить. К концу тушения заправить сметаной. Готовое мясо уложить на подогретое блюдо, посыпать измельченными листиками петрушки. На гарнир подать гренки из белого хлеба.

Куриная печенка в сметане

Ингредиенты: *400 г печени, 2 ст. ложки масла или растопленного жира домашней птицы. Для соуса: 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла.*

Приготовление: куриную печенку обдать кипятком, промыть холодной водой, посолить и быстро обжарить на хорошо разогретой с маслом (или жиром курицы) сковороде или в сотейнике. Добавить сметанный соус и проварить в течение 5–7 мин. Готовую печенку вместе с соусом положить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Цыпленок в сметанном соусе

***Ингредиенты**: 1 кг цыпленка, 1 кг сметаны, 2 ст. ложки муки, соль, перец, зелень.*

Приготовление: разрезать тушку цыпленка на порции, посолить, поперчить. Положить мясо в кастрюлю, залить сметаной и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет готово, развести муку в небольшом количестве воды, влить смесь в кастрюлю и варить еще 7 мин. Готовое блюдо украсить зеленью.

Котлеты «Пожарские»

***Ингредиенты**: 1 кг курицы, 100 г белого хлеба, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки сухарей, 4–5 ст. ложек масла.*

Приготовление: отделить мякоть вместе с кожей от костей, пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно размешать. Полученный фарш разделать в виде небольших котлет и обвалять в сухарях. Подготовленные котлеты обжарить на масле с обеих сторон на разогретой сковороде примерно в течение 4–5 мин, пока не образуется слегка подрумяненная корочка. После этого сковороду с котлетами поставить на 5 мин в духовой шкаф или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне. Перед подачей на стол готовые котлеты уложить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать различные овощи: зеленый горошек, фасоль, цветную капусту, предварительно сваренные и заправленные маслом, а также жареный картофель.

Курица жареная, фаршированная тыквой

Ингредиенты: *1 кг курицы, 1 стакан густой тыквенной каши, 0,5 стакана сухарей, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, немного изюма или вымоченных и нарезанных сушеных слив, пряности, соль.*

Приготовление: обработанную тушку курицы промыть, обсушить, натереть снаружи и изнутри смесью соли с пряностями, начинить приготовленной тыквенной кашей и зашить. Положить в утятницу, влить небольшое количество горячего бульона и жарить в духовке до готовности, периодически поливая выделяющимся соком и смазывая маслом или сметаной. Сделать в нескольких местах наколы тонкой острой лучинкой или вилкой, чтобы жареная курица не полопалась. Готовую курицу разрезать на куски, красиво уложить на подогретое блюдо, полить маслом и украсить петрушкой. Гарнировать печеными яблоками или фруктовыми салатами.

Ф а р ш: в тыквенную кашу положить сухари, яйцо, корицу, тертую апельсиновую цедру, изюм или нарезанные сушеные сливы, масло, все тщательно перемешать и растереть до получения однородной рыхлой массы.

Курица жареная фаршированная

***Ингредиенты**: 1 кг курицы или цыпленка-бройлера, пряности, коренья, 20 г сливочного масла, соль. Для фарша: куриные почки, печенка, сердце, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, немного молока или сливок, 20 г сливочного масла, соль.*

Приготовление: обмытую тушку курицы обсушить, натереть изнутри и снаружи смесью соли с пряностями и нафаршировать. Фаршированную курицу зашить, положить в утятницу, смазать маслом или сметаной и выпекать в духовке, периодически поливая выделяющимся соком. Готовую курицу разрезать на куски, уложить на подогретое блюдо и придать им вид целой курицы. Украсить веточками петрушки. Соус, в котором жарилась птица, подать в соуснике. Гарнировать тушеными овощами (морковь, зеленый горошек и др.).

Ф а р ш: куриные потроха отварить в бульоне с кореньями, пропустить через мясорубку, положить указанные добавки и все хорошо перемешать и растереть.

Курица или цыпленок паровые

Ингредиенты: *1 кг курицы, 1,5 ст. ложки муки, по 1 моркови и петрушки, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла.*

Приготовление: подготовленную курицу или цыпленка положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные коренья и лук. Тушку на 3/4 залить мясным бульоном или водой, посолить, закрыть крышкой и поставить варить: курицу – на 1–1,5 ч, цыпленка – на 30–40 мин. Перед подачей на стол курицу разрубить на части, уложить на подогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно подать стручки фасоли, заправленные маслом, отварной рис и отварной картофель. В соус можно добавить отваренные белые грибы или шампиньоны, нарезанные ломтиками.

С о у с: 1,5 столовой ложки муки слегка обжарить с таким же количеством масла, развести 1,5–2 стаканами бульона, размешать и поварить 5–10 мин. Если цыпленок небольшой, то надо взять меньшее количество муки и масла. Полученный соус процедить, прибавить 1 чайную ложку лимонного сока (или лимонной кислоты), соль по вкусу, кусочек сливочного масла и тщательно перемешать для полного соединения масла с соусом. Еще вкуснее получается соус, если в него при варке добавить 0,5 стакана белого виноградного вина.

Цыпленок, жаренный кусками, с шампиньонами

Ингредиенты: *800 г цыпленка, 1 ч. ложка сливочного масла, 0,5 ч. ложки пшеничной муки, 40 г шампиньонов, 1 ч. ложка мадеры, 3/4 стакана соуса красного основного, 150 г гарнира. Для соуса: 2 стакана костного коричневого бульона, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томата-пюре, соль по вкусу.*

Приготовление: подготовленного цыпленка разрубить на 5 порционных кусков, посолить, запанировать в муке и жарить в сотейнике с маслом до образования румяной корочки. Затем добавить нарезанные шампиньоны, закрыть сотейник крышкой и довести птицу и грибы до готовности, переложить в другую посуду и хранить блюдо горячим. Из сотейника слить жир, а в оставшийся сок влить вино, добавить соус красный основной, вскипятить и процедить. При подаче положить цыпленка на блюдо, на него – шампиньоны и полить соусом. На гарнир к цыпленку можно подать жареный картофель или молодой картофель.

С о у с: растопить масло, лучше всего сливочное, в кастрюле, всыпать туда муку и помешивать, пока смесь слегка не подрумянится. После этого осторожно влить, продолжая помешивать, 2 стакана костного коричневого бульона, добавить 2–3 ложки томата-пюре и дать прокипеть на маленьком огне в течение 15 мин. Затем пропустить все через сито и добавить соль по вкусу. При приготовлении соуса нужно следить за окраской масла с мукой: если окраска будет слишком бледной, соус окажется пресным, если слишком темной – горьковатым.

Жаркое «Берестье»

***Ингредиенты**: 650 г картофеля, 250 г лука репчатого, 75 г маргарина столового, 50 г изюма, 1 кг курицы, 100 г орехов арахиса или грецких, соус сметанный.*

Приготовление: подготовленные тушки птицы рубят на куски по 30 г, обжаривают, складывают в порционные горшочки, добавляют пассерованный лук, нарезанный кубиками жареный картофель, изюм, заливают сметанным соусом, посыпают измельченными жареными орехами и тушат до готовности.

Цыпленок тушеный

***Ингредиенты**: 1 кг цыпленка, 200 г маргарина, 0,5 лука, 125 г сметаны, 1–2 ч. ложки крахмала, красный или черный перец, соль.*

Приготовление: подготовленного цыпленка натереть изнутри и снаружи солью и обжарить со всех сторон в маргарине до образования золотисто-коричневой корочки, поливая его время от времени жиром, в котором он жарится. Затем добавить лук, нарезанный мелкими кубиками, и немного кипящей воды. Закрыв сковороду крышкой, довести цыпленка до готовности, вынуть его из жидкости и держать горячим. Размешать крахмал в сметане, соединить с жидкостью, посолить, поперчить. Подавать к столу можно с молодым картофелем, разделив на порции.

Чорба из дичи

Ингредиенты: *1 кг курицы, 200 г помидоров, 2 стручка сладкого перца, 200 г суповых овощей (петрушка, сельдерей, морковь, лук репчатый), 3 ст. ложки простокваши (йогурта), петрушка, кинза.*

Приготовление: курицу разделать и порубить на 5 частей, промыть и положить в холодную воду. Добавить разрезанные пополам помидоры, очищенный от зерен сладкий перец, суповые овощи, немного соли. Приготовить бульон, процедить, приправить йогуртом (простоквашей), солью, лимонным соком. Подать с курицей, посыпав чорбу мелконарубленной зеленью петрушки и кинзы.

Цыплята по-деревенски

***Ингредиенты**: 2 цыпленка по 500 г, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, морковь, петрушка, сельдерей, соль.*

Приготовление: цыплят порубить на порционные куски, отбить, посолить, положить в сотейник с разогретым жиром и обжарить до золотистого цвета. Добавить нарезанные коренья, поверхность цыплят полить сметаной и жарить под крышкой до тех пор, пока мясо не станет сочным и мягким. При подаче на стол цыплят полить маслом или процеженным соусом, в котором они жарились. Гарнировать картофельным пюре или тыквенной кашей, горячим зеленым горошком и морковью.

Индейка фаршированная

Ингредиенты: *1 индейка, 20 г сливочного масла, пряности, коренья, соль. Для фарша: печенка, сердце и желудок индейки, 0,5 стакана молока, 3 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 20 г сливочного масла для жаренья лука, 1 яйцо, немного изюма, перец, мускатный орех, гвоздика, листики петрушки, соль.*

Приготовление: выпотрошенную, обмытую и обсушенную индейку натереть солью, нафаршировать и зашить, положить в утятницу, смазать маслом или сметаной, влить немного бульона или горячей воды, добавить коренья и жарить в горячей духовке 2–3 ч, периодически поливая выделяющимся соком, пока мясо не станет мягким. Если сока мало, долить горячей воды или бульона.

Ф а р ш: сварить потроха индейки, пропустить через мясорубку вместе со смоченным в молоке и отжатым белым хлебом, добавить спассерованный на масле лук, яйцо, изюм, пряности, измельченные листья петрушки, посолить, все хорошо перемешать и растереть до образования рыхлой массы.

Цыплята табака

***Ингредиенты**: 500 г цыпленка, 1,5–2 ст. ложки топленого масла, соль и перец по вкусу*.

Приготовление: выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть и отбить для того, чтобы тушка приняла плоскую форму. Заправить ножки в «кармашек», а крылышки подогнуть к спинке. Посолить и поперчить с внутренней и внешней стороны. Разогреть сковороду с топленым маслом, положить на нее подготовленную тушку, закрыть тарелкой и поместить поверх нее груз. Жарить на среднем огне 20–25 мин, а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности (приблизительно еще 20–25 мин). На гарнир подать жареный картофель или помидоры, отдельно в соуснике – чеснок, растертый с солью и заправленный бульоном.

Чахохбили из кур

Ингредиенты: *1 кг курицы, 2 ст. ложки вина (портвейн, мадера), 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана мясного бульона, 2–3 помидора, 1 лимон, зелень петрушки, перец, соль.*

Приготовление: подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить в неглубокой кастрюле с маслом. Добавить мелко нарезанный лук, томат-пюре, влить уксус, вино, бульон, посолить, поперчить. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить 1,5 ч на слабом огне. Перед окончанием тушения положить нарезанные дольками помидоры. При подаче на стол на каждый кусок курицы положить ломтик лимона, сверху посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из птичьего мяса

Ингредиенты: *500 г отварного или жареного мяса птицы (утка, гусь, курица), 20 г сливочного масла, 1 стакан молока или сливок, 3 ломтика белого хлеба, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 2 луковицы, молотый перец, мускатный орех, соль, 1 стакан лимонного или грибного соуса.*

Приготовление: отварное или жареное птичье мясо пропустить через мясорубку вместе со смоченным в молоке и отжатым белым хлебом, добавить спассерованный на масле лук, яичные желтки, сметану, пряности, посолить и все хорошо растереть. Затем положить взбитые белки. Подготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду для запеканки, которую поставить на противень с горячей водой, и выпекать в течение 30–40 мин. Готовая запеканка должна отставать от стенок посуды. Горячую запеканку уложить на овальное подогретое блюдо, залить лимонным или грибным соусом. Отдельно подать отварной картофель, салат из свежих овощей.

Жареные куриные ножки

Ингредиенты: *5 куриных ножек, 100 г маргарина, 125 г сала, 125 г моркови, 350 г риса, 125 г изюма, 350 г чернослива, 10 г кукурузного крахмала, соль, перец.*

Приготовление: куриные ножки натереть солью и перцем, положить в смазанную жиром посуду, сверху положить кусочки сала, мелко нарезанную морковь и натертый лук. Поставить в нагретую духовку на 20 мин, постоянно поливая бульоном. Образовавшийся при жарении сок загустить кукурузным крахмалом. Отдельно приготовить рис, чернослив, изюм. Ножки курицы разложить на блюде, украсить гарниром из риса, слив и изюма. Отдельно подать соус.

Филе из птицы в сыре

Ингредиенты: *1,1 кг курицы или цыпленка-бройлера, 90 г сыра, 4 яйца, 100 г маргарина столового.*

Приготовление: отделить малое филе от большого, удалить остаток ключицы. С большого филе снять поверхностную пленку, надрезать сухожилия. Подготовленное филе панировать в смеси яиц и измельченного сыра и жарить. Малое филе разрезать вдоль на 2 полоски, скрутить жгутиком и жарить. На большое филе положить жгутик из малого филе. Гарниры: картофель жареный, сложные гарниры.

Фаршированный цыпленок по-польски

***Ингредиенты**: 700 г курицы, 110 г маргарина, 3 яйца, 220 г белого хлеба или булочки, 1 лимон,120 г смальца, 150 г салата, 320 г огурцов, 50 г майонеза.*

Приготовление: выпотрошенную курицу как следует промыть в холодной воде. Готовым фаршем начинить тушку и зашить брюшко. Мясо натереть солью и перцем, поставить в духовку на противень с жиром на 50 мин, установив среднюю температуру. Время от времени нужно поливать тушку жидкостью. Готовую курицу разделить на 5 частей, подать с зеленым салатом и нарезанными дольками лимоном, а также картофелем и салатом из огурцов с майонезом.

Ф а р ш: маргарин смешать с желтком, добавить размоченные в молоке булочки или белый хлеб, взбитый белок, мелко нарезанную печень курицы, нарезанный укроп, соль, перец. Все как следует перемешать.

Котлеты из птицы, фаршированные орехами

Ингредиенты: *1 кг цыпленка-бройлера, 150 мл молока, 25 г сливочного масла или маргарина столового 2 яйца, 250 г орехов грецких, 5 г муки пшеничной, 100 г хлеба пшеничного, 75 г жира животного топленого.*

Приготовление: мякоть птицы пропустить через мясорубку, добавить молоко, масло или маргарин, яйца, соль, тщательно вымешать. Готовую массу формовать в виде лепешки (3 штуки на порцию): на середину положить фарш, края лепешки соединить, смочить в льезоне, запанировать в белой панировке. Придавая им овальную форму, жарить во фритюре и довести до готовности в жарочном шкафу. В качестве гарнира можно подать картофель жареный, картофель, жаренный во фритюре, сложный гарнир.

Ф а р ш: орехи обжарить, измельчить, посыпать мукой, перемешать, добавить молоко, соль, проварить до загустения и охладить.

Рожки картофельные с птицей

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 5 яиц, 40 г муки пшеничной, 100 г цыпленка-бройлера, 100 г лука репчатого, 25 г маргарина столового, 50 г сухарей, 50 г жира животного топленого, 75 г сметаны.*

Приготовление: очищенный картофель сварить, обсушить, протереть горячим, охладить до 40–50 °С, добавить яйца, перемешать и сформовать лепешки (по 2 штуки на порцию). На середину лепешки положить фарш и соединить края, придавая изделию форму рожка, смочить в льезоне, запанировать в сухарях и прожарить с обеих сторон. При подаче на стол рожки полить жиром или сметаной.

Ф а р ш: вареную мякоть птицы без кожи пропустить через мясорубку, соединить с рублеными вареными яйцами, пассерованным луком.

Куриный паштет

Ингредиенты: *2 кубика «Магги», 1,2 кг курицы, 300 г орехов грецких (очищенных), 3 луковицы, 1 пучок кинзы, 1–2 ст. ложки винного уксуса, 100 г сливочного масла.*

Приготовление: курицу вычистить, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. После закипания снять пену и варить в течение 1 ч. Затем добавить куриные бульонные кубики «Магги» и продолжать варить до готовности. Вареную курицу остудить, не вынимая из бульона, отделить мясо от кожи и костей. Мясо измельчить ножом. Орехи порубить или пропустить через мясорубку. Бульон процедить и добавить в него уксус. Перемешать куриное мясо с орехами и влить, постоянно помешивая, столько бульона, чтобы масса была похожа на паштет. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в сливочном масле. Вместе с измельченной кинзой добавить в паштет пассерованный лук. Еще раз хорошо перемешать и поставить на 1–2 ч. в холодильник.

Блюда из картофеля

Как утверждают ученые, картофель возделывали индейцы Южной Америки еще 14 тысяч лет тому назад. Оттуда он и распространился по всему миру.

Картофель в пиве

Ингредиенты: *1 кг картофеля, 250 мл пива, 50 г постной корейки, 200 г муки, перец, тмин, корица, соль.*

Приготовление: очищенный сырой картофель нарезать кубиками. Смешать равные части пива и воды, добавить соль и в этой жидкости варить картофель 15–20 мин. Затем откинуть его на дуршлаг, отвар слить в миску. Корейку нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю и припустить. Добавить муку и, помешивая, пассеровать. Постепенно вливать картофельный отвар, помешивая, пока не образуется вязкий, но не слишком густой соус, приправить его солью, перцем и тмином, слегка корицей.

Картофель положить в кастрюлю с соусом и дать ему в течение 5 мин. настояться.

Картофель с грибами

Ингредиенты:

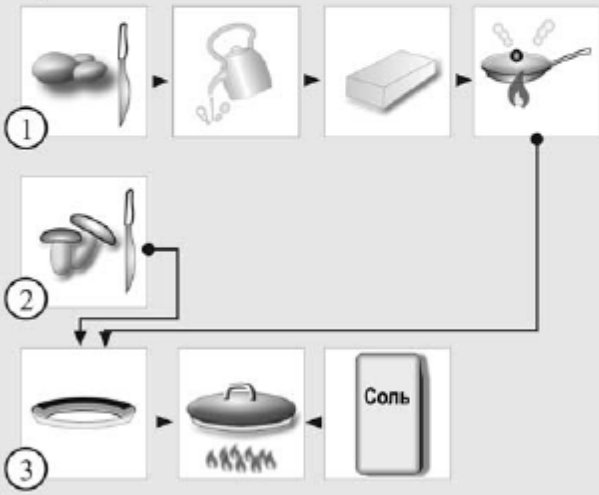
картофель - 200 г

грибы - 50 г

масло сливочное - 30 г

соль (по вкусу)

Приготовление:



Примечание.

Очищенный картофель нарезать крупной соломкой, ошпарить и обжарить в масле до полуготовности. Добавить грибы, нарезанные также, тщательно перемешать, выложить в форму и запекать в жаровочном шкафу до готовности. Осторожно выложить в столовую посуду и подать.

«Окорок» из картофеля

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 4 яйца, 250 г тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яичных белка, перец.*

Приготовление: очищенный картофель отварить в подсоленной воде, подсушить и тщательно размять.

Сыр, соль, перец смешать с яичными желтками, взбить. Добавить картофель и размешать.

Форму для выпечки смазать маслом, положить в нее картофельную массу, сверху – кусочки масла. Поставить форму в нагретую духовку на 20 мин. Взбить яичные белки, добавив щепотку соли, и, вынув из духовки форму, смазать ими поверхность. Поставить форму в духовку на короткое время, пока масса не подрумянится.

Картофель «А ля гурмэ»

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана сметаны, молотый черный перец, соль.*

Приготовление: крупные ровные клубни картофеля помыть, обсушить, завернуть в фольгу и испечь в духовке. Очистить и размять с маслом, мускатным орехом, солью и перцем. Положить в глиняный горшочек, залить сметаной и поставить в духовку на 10 мин.

Запеканка по-румынски

***Ингредиенты**: 500 г картофеля, 2 яйца, 5 ст. ложек тертого сыра. Для соуса: 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 3/4 стакана молока, соль.*

Приготовление: отваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. В глубокую сковороду уложить слоями картофель, нарезанные кружками крутые яйца, натертый на крупной терке сыр. Сверху залить соусом, посыпать тертым сыром и поставить в духовку для запекания.

С о у с: разогреть масло, поджарить в нем муку, постепенно вливая молоко, пока соус не загустеет, добавить соль.

Картофель «Дипломат»

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 0,5 стакана растительного масла, 5 ст. ложек тертого сыра, 120 г свежих грибов, соль.*

Приготовление: очищенный сырой картофель нарезать кружочками, обжарить в масле до полуготовности, посолить. Полуобжаренными кусочками обложить дно и стенки формы, предварительно смазанные маслом. Оставшиеся кружочки перемещать с тертым сыром и мелко нарубленными вареными грибами. Смесь выложить в форму, прижать сверху, чтобы образовалась компактная масса, и запечь в духовке.

Рулет из картофеля

Ингредиенты: *500 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, мука, соль. Для фарша: 1 стакан манной крупы, 150 г потрохов, перец, соль.*

Приготовление: сваренный в мундире картофель очистить, растереть, посолить, смешать с яйцом, маслом и мукой, чтобы получилось негустое тесто. Из картофельного теста раскатать 3 прямоугольных пласта по длине противня. На более длинные края пластов положить приготовленный фарш, завернуть в виде рулетов, смазать сверху маслом и поставить в духовку на 30 мин.

Ф а р ш: манную крупу поджарить, все время помешивая, пока она не подрумянится, затем развести 3 стаканами кипящей воды, размешивая до тех пор, пока не получится густая каша. Посолить и поставить для охлаждения. Куриные потроха обжарить, пропустить через мясорубку, смешать с манной кашей, добавить перец.

Шарики пористые

***Ингредиенты**: 800 г картофеля, 0,5 стакана молока, 500 г свежих грибов, 2 стакана острого тертого сыра, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: очищенный сырой картофель натереть на терке, отжать и залить кипящим молоком.

Грибы отварить, мелко нарезать, обжарить, добавить мелко нарубленную зелень петрушки, посолить и перемешать с тертым картофелем. Из полученного теста сделать шарики и опустить их в кипящую подсоленную воду на 5–7 мин. Затем переложить их в дуршлаг, чтобы стекла вода, и подать с острым тертым сыром.

Оладьи

Ингредиенты: 500 *г картофеля, 0,5 ч. ложки красного перца (для окраски), 0,5 стакана томатного соуса, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, сода, соль.*

Приготовление: отваренный и размятый картофель смешать с желтком, красным перцем, томатным соусом, содой, взбитым в пену белком, солью и перемешать. Жарить с обеих сторон на растительном масле.

Оладьи «Ежики»

***Ингредиенты**: 500 г картофеля, 1 яйцо, 1 стакан мелко нарезанной любой зелени (петрушка, укроп, лук, кинза), можно брать смесь, соль, 1 ст. ложка муки, растительное масло, 0,5 стакана сметаны.*

Приготовление: картошку натереть на крупной овощной терке, вбить яйцо, добавить муку, мелко нарезанную зелень, соль. Все тщательно перемешать. Жарить с обеих сторон на растительном масле. Сложить в жаровню, полить сметаной и немного потушить.

Шарики картофельные

***Ингредиенты**: 600 г картофеля, 500 г трески, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан томатного соуса, растительное масло, перец, соль.*

Приготовление: очищенный картофель отварить и протереть. Треску отварить, очистить от кожи, удалить кости, пропустить через мясорубку и смешать с картофелем. Добавить яйца, растопленное сливочное масло, перец и сформовать из полученной массы шарики. Шарики обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Отдельно подать соус из хрена или томатный соус.

Картофель по-перуански

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 300 г плавленого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана молока, 0,5 стакана сливок, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица, перец.*

Приготовление: плавленый сыр разогреть, смешать с маслом, молоком и сливками. Подогреть и заправить тертым луком, перцем и лимонным соком. Отваренные в кожуре клубни картофеля очистить, разрезать на 4 части каждый и залить горячим соусом.

Имитированные «яблоки»

Ингредиенты: *800 г молодого картофеля, 1 стакан растительного масла, 8 гвоздичек, красный молотый перец, соль.*

Приготовление: клубни картофеля (желательно одинаковой величины) отварить в кожуре, очистить и обжарить в большом количестве растительного масла до золотистого цвета. В каждую картофелину воткнуть гвоздичку и слегка посыпать красным перцем.

Котлеты «Олимпийские»

***Ингредиенты**: 500 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан зеленого горошка, 30 г свежих грибов, 0,5 стакана риса, 3 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки панировочных сухарей или муки, зелень.*

Приготовление: отваренный картофель обсушить и протереть горячим. Морковь и лук, нарезанные мелкими кубиками, потушить в растительном масле. Когда лук станет мягким, положить зеленый горошек, мелко нарезанные и обжаренные свежие грибы и снова потушить. В остывшую смесь добавить отваренный рассыпчатый рис, протертый картофель, рубленую зелень, яйца, перец, соль. Все перемешать, сформовать котлеты, запанировать в муке или сухарях, смазать взбитым яйцом и пожарить.

Картофель в сметане

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 1 стакан сметаны, 4 яйца, соль, зелень.*

Приготовление: очищенный картофель нарезать довольно крупными кубиками или дольками, положить в низкую кастрюлю, влить кипящую воду так, чтобы она только наполовину покрыла его, добавить соль, поставить варить. Через 15 мин залить картофель сметаной и снова варить на маленьком огне. Перед подачей картофель обильно посыпать зеленью и крупно нарезанными, сваренными вкрутую яйцами.

Лепешки из картофеля

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 1 ст. ложка смальца, 100 г копченой грудинки, 1 луковица, 2 яйца, по 1 ст. ложке жира и толченых сухарей, майоран.*

Приготовление: картофель отварить в мундире, очистить, натереть на овощной терке. Поджарить мелко нарезанную грудинку с луком в небольшом количестве жира. Добавить картофель, перемешать, посыпать натертым майораном. Вбить сырые яйца и еще раз перемешать. Смазать противень жиром, обсыпать толчеными сухарями. Положить картофель, выровнять (можно сделать в виде отдельных лепешек), запечь в духовке.

Кнели с брынзой

***Ингредиенты**: 1 кг картофеля, 200 г брынзы, 2 стакана муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла или шпика, 1 ст. ложка панировочных сухарей.*

Приготовление: сваренный в кожуре картофель очистить, пропустить через мясорубку и положить на доску, посыпанную мукой. Добавить просеянную муку, яйцо, соль, замесить тесто, брынзу тщательно растереть. Тесто разделить на 3 части, сделать валики толщиной 3 см и нарезать на кусочки, придавая им форму небольших кружочков. В середину каждого кружочка положить ложку растертой брынзы, а края защепить. Кнели опустить в кипящую воду на 5–7 мин, затем переложить в дуршлаг и облить горячей водой. Готовые кнели выложить на блюдо, полить сливочным маслом, смешанным с подрумяненными сухарями или растопленным салом и шкварками. Вместо брынзы для начинки можно взять растертый с желтками творог.

Салат «Туранский»

***Ингредиенты**: 8–10 картофелин, 2 стакана фасоли, 0,5 стакана сливок, 1 стакан майонеза, перец, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: картофель отварить и нарезать брусочками. Смешать с отваренной молодой зеленой фасолью. Заправить молотым черным перцем, майонезом и сливками, посолить, сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат картофельный с маринованными грибами

***Ингредиенты**: 8 картофелин, 200 г грибов, 2 луковицы, 8 ст. ложек сметаны, соль.*

Приготовление: сваренный в кожуре и очищенный картофель нарезать мелкими ломтиками, добавить нашинкованные соленые или маринованные грибы, репчатый лук и перемешать. Салат посолить по вкусу, заправить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

Икра из картофеля и перца

***Ингредиенты**: 10–12 картофелин, 2 кг сладкого болгарского перца, 10 зубчиков чеснока, 1 стакан растительного масла, перец, уксус, соль.*

Приготовление: картофель очистить, помыть, отварить, тщательно размять. Сладкий перец запечь в духовке или обжарить на растительном масле, освободить от семян, снять кожицу, измельчить ножом или пропустить через мясорубку вместе с чесноком. Картофельное пюре и измельченный перец соединить с чесноком, посолить, добавить молотый перец, уксус по вкусу. Смесь тщательно размять с душистым растительным маслом. Икру можно подать как овощную закуску или как гарнир к мясу.

Салат картофельный с кальмаром

Ингредиенты: *10 картофелин, 400 г отварного или консервированного кальмара, 2 огурца, 120 г зеленого горошка, 1 стакан майонеза, зелень, соль.*

Приготовление: филе кальмара опустить в кипящую подсоленную воду, добавить много зелени петрушки, укропа, варить 5–10 мин. Филе охладить и нарезать мелкими кубиками. Отваренный картофель очистить, нарезать кубиками, а соленые огурцы – соломкой. Все перемешать, добавить зеленый горошек, соль и заправить майонезом. Для приготовления салата можно использовать консервированный натуральный кальмар. До нарезания его обсушить на сите. Кальмар в ароматическом масле лучше употреблять вместе с имеющейся в консервах жидкостью.

Салат «Пиккадилли»

***Ингредиенты**: 10 картофелин, 2 сельди, 4 луковицы, 4 ст. ложки масла, 5 ст. ложек уксуса, горчица, соль.*

Приготовление: картофель отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать кольцами, филе соленой сельди – ломтиками. В салатницу уложить горкой картофель, лук, сельдь. Салат заправить оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Картофель с луком и грибами

***Ингредиенты**: 10 картофелин, 2 луковицы, 500 г грибов, 5 ст. ложек масла, соль.*

Приготовление: очищенный картофель сварить обычным способом. Грибы свежие отварить до полуготовности, нарезать ломтиками и обжарить. Добавить отдельно поджаренный лук и все перемешать. При подаче на стол в картофель положить жаренные грибы с луком и полить маслом.

Яхние из картофеля

***Ингредиенты**: 10 картофелин, 3 луковицы, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 1 корень сельдерея, перец, сахар, лавровый лист, зелень, соль*.

Приготовление: муку поджарить на растительном масле и смешать с мелко нарезанным репчатым луком. Когда лук подрумяниться, положить нарезанный картофель. Все это развести кипящей водой в таком количестве, чтобы она покрыла картофель. Добавить сельдерей, красный молотый перец, сахар, соль, лавровый лист и варить, пока картофель не станет мягким. В конце варки добавить томат-пюре. Готовое блюдо сверху посыпать мелко нарезанной зеленью и оставить на слабом огне, пока не выкипит жидкость. Подавать к столу в теплом или холодном виде.

Шкубанки из картофеля

Ингредиенты: *10 картофелин, 0,5 стакана молока, 600 г свежих грибов, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: очищенный и помытый картофель крупно нарезать, залить кипятком и варить до полуготовности. Слив воду, растереть. Сделать в массе несколько углублений, засыпать их мукой и влить примерно половину слитой воды. Кастрюлю накрыть крышкой и выдержать на слабом огне 15–20 мин. Затем воду слить, картофель тщательно размешать и посолить. Из полученной крутой массы вырезать круглой ложкой шкубанки (крокеты), уложить на тарелку и полить растопленным салом. При подаче посыпать сахаром и толченым маком или тертым сыром, творогом.

Виртиняй (литовская кухня)

***Ингредиенты**: 10 картофелин, 100 г шпика, 1 луковица, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/4 стакана воды, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. ложка масла, пряности, перец, соль.*

Приготовление: очищенный и вымытый картофель натереть, слить воду, добавить мелко нарубленный шпик, поджаренный на масле лук, пряности, перец, все хорошо перемешать. Можно немного потушить на сковороде. Тесто замесить из муки и теплой воды. Раскатать пласт толщиной 2 мм, вырезать кружочки и положить на них приготовленный фарш. Края тщательно защипать, так как эти вареники нужно дольше варить. Поджарить на сковороде шпик, добавить сметану и полить готовые вареники.

Картофельные пальчики

***Ингредиенты**: 10 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки картофельной муки, 2 яйца. Для панировки: 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 яйцо. Для начинки: 4–5 сухих грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 0,5 стакана свежих сливок или молока.*

Приготовление: очищенные клубни отварить в подсоленной воде, хорошо отцедить жидкость, картофель протереть сквозь сито или размять, немного охладить, смешать с яйцами, крахмалом, маслом. Массу разделать на порции, начинить грибами, сформовать изделия продолговатой формы, запанировать их в муке, смочить во взбитом яйце, запанировать в молотых сухарях и обжарить во фритюре. Подать с грибным соусом и свежими овощами.

Начинка: грибы предварительно замочить на 2–3 ч, отварить и мелко посечь. Масло и муку спассеровать, развести сливками или молоком, соединить с грибами, посолить, можно положить 1–2 щепотки молотого перца.

Запеканки

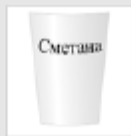
Чем жирнее сыр, тем лучше он плавится, поэтому для запеканок подойдет не только пармезан, но и любой другой сорт с жирностью не менее 45 %. Если использовать нежирный сыр, то запеканку следует сбрызнуть растительным маслом.

Запеканка картофельная с сыром

Ингредиенты:

картофель - 1,5 кг

молоко - 350 мл



сметана - 125 г

яйца - 3 шт.

сыр натертый - 200 г

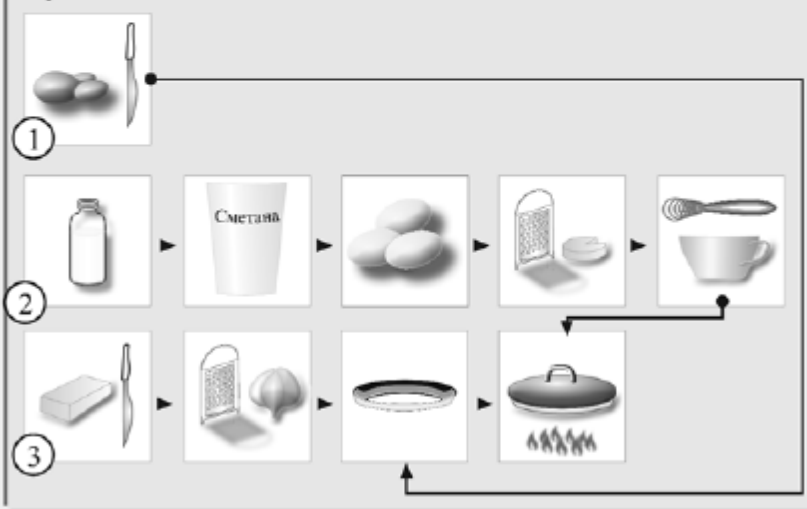
соль

перец

чеснок

масло сливочное

Приготовление:



Примечание.

Очищенный картофель нарезать тонкими ломтиками. Молоко, сметану, яйца и тертый сыр взбить венчиком. В форму для выпекания, смазанную смесью сливочного масла и тертого чеснока, уложить слоями картофель, пересыпая каждый слой солью и перцем. Залить приготовленной массой, посыпать остатками сыра и положить сверху пару кусочков сливочного масла. Поставить в духовку, нагретую до 160–180 °С. Печь около 2 ч.

Запеканка капустная с картофелем

Ингредиенты: *8 картофелин, 1 кочан савойской капусты, 1 пучок зеленого лука (с головками), 5 морковок, 2 ст. ложки растительного масла, 350 мл бульона, 300 г сметаны, 6 ст. ложек овсяных хлопьев, перец, 100 г тертого сыра.*

Приготовление: картофель отварить в мундире. Капусту нашинковать кусочками, зеленый лук – колечками. Морковь очистить и нарезать кружочками. Морковь и лук пассеровать в масле, добавить капусту, влить бульон и тушить 10 мин. Выложить сметану, 4 столовые ложки овсяных хлопьев, посолить, поперчить по вкусу. Картофель очистить, нарезать ломтиками. В смазанную жиром форму слоями выложить картофель и тушеные овощи. Посыпать сыром с овсяными хлопьями. Запекать 20 мин. при 180 ˚С.

Запеканка с помидорами и оливками

Ингредиенты: *300 г широкой зеленой лапши, соль, 300 г помидоров, 125 г зеленых оливок, фаршированных сладким перцем, 300 г свиного фарша, 0,5 ч. ложки орегано, 3 яйца, 150 мл сливок, 125 г тертой гауды, перец, 1 ст. ложка пшеничных панировочных сухарей.*

Приготовление: широкую лапшу отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, добавив 1 ст. ложку растительного масла. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Помидоры сначала обдать кипятком, а затеи – холодной водой. Надрезав крестообразно и сняв кожицу, нарезать томаты тонкими кружочками. Оливки слить и нарезать кружочками. Смазать жиром жаропрочную форму для запеканок. Выложить на дно слой лапши, на нее покрошить фарш, разложить помидоры и оливки, посыпать орегано. Нагреть духовку до 200 ˚С. Венчиком взбить яйца и сливки, перемешать с тертым сыром, посолить и поперчить по вкусу. Сливочную смесь вылить в форму. Посыпать панировачными сухарями. Запекать 30 мин. Готовую запеканку, по желанию, украсить листочками пряной зелени.

Запеканка из блинчиков

Ингредиенты: *5 яиц, 150 мл молока, соль, 200 г муки, 1 луковица, 2 цуккини, 2 стручка желтого сладкого перца,4 помидора, 350 г говяжьего фарша, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, по 0,5 ч. ложки сушеной душицы и розмарина, 1 пакетик голландского соуса.*

Приготовление: из яиц, молока и щепотки соли замесить блинное тесто. Дать постоять 20 мин. Овощи нарезать кубиками. Фарш обжарить в половине растительного масла, выложить овощи и тушить 10 мин. Добавить томатную пасту, душицу, соль и перец. В оставшемся масле испечь 10 блинчиков. Распределить начинку, свернуть блины трубочкой и выложить в форму. Полить соусом. Помидор нарезать кружочками, положить сверху и посыпать розмарином. Запекать в духовке 20 мин, при 200 °С.

Запеканка по-флотски

***Ингредиенты**: 250 г макарон, соль, 350 г фарша-ассорти, 1 ст. ложка растительного масла, 1 цуккини, 1 пакетик сухой смеси томатного соуса, 2 ст. ложки томатной пасты, 0,5 ч. ложки сушеного тимьяна, 300 мл молока, 4 ст. ложки муки, 1 яичный желток, перец, 60 г тертого пармезана.*

Приготовление: отварить макароны. Фарш обжарить в растительном масле до рассыпчатости. Добавить нарезанный кубиками цуккини, влить 1 стакан воды и перемешать, добавив порошок для соуса и томатную пасту, посыпать тимьяном и прокипятить 3 мин. Муку развести водой, влить в кипящее молоко и варить 1 мин. Дать остыть, ввести желток и посолить. Макароны и фарш выложить слоями в форму, поливая каждый слой соусом. Посыпать сыром и запекать около 30 мин при 200 °C.

Морковно-картофельная запеканка, или овощной пирог с сыром

Ингредиенты: *800 г картофеля некрахмальных сортов, 350 г моркови, соль, молотый черный перец, 250 мл сливок 20 %-ной жирности, 300 мл молока, 120 г сыра, 0,5 пучка базилика, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Приготовление: картофель и морковь очистить от кожуры и тщательно вымыть, овощи нарезать тонкими ломтиками и уложить по кругу в низкую, смазанную жиром форму для запекания так, чтобы ряд моркови чередовался с рядом картофеля. Хорошенько посолить и поперчить. Нагреть духовку до 180 °С. Смешать молоко и сливки, посолить и поперчить. Натереть сыр. Базилик промыть под струей холодной воды и стряхнуть капли. Отложив 2 веточки, зелень порубить и вместе с сыром добавить в молочно-сливочную смесь. Перемешать и полить этой смесью овощи. Сверху разложить хлопья сливочного масла. Запекать 45 мин. С оставшегося базилика ощипать листья. Запеканку вынуть из духовки, украсить листиками базилика и подать на стол.

Запеканка со шницелями

***Ингредиенты**: 250 г макаронных изделий, по 200 г брокколи и цветной капусты, по 1 банке зеленого горошка и красной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 5 свиных шницелей, 1 банка консервированного супа из шампиньонов (500 мл), 50 г тертого сыра, петрушка.*

Приготовление: макароны отварить. Брокколи и цветную капусту бланшировать 5 мин. в подсоленной воде. Горошек и фасоль слить на дуршлаг. Шницели обжарить в растительном масле по 2 мин. с каждой стороны. Посолить и поперчить. Жир, оставшийся от жаренья, развести супом из шампиньонов и, помешивая, довести соус до кипения. Овощи выложить в смазанную маслом форму, разложить шницели и слой макарон. Полить соусом, посыпать сыром. Запекать 15 мин. при 200 °С. Украсить зеленью.

Запеканка макаронная

***Ингредиенты**: 300 г макарон, соль, 2 луковицы, 350 г вареной колбасы, 2 ст. ложки сливочного масла, перец, 1 банка кукурузы, 150 г маслин, 500 г помидоров, 125 г сыра, 0,5 пучка майорана, 5 яиц, 300 мл молока.*

Приготовление: макароны отварить. Репчатый лук нарезать кольцами, колбасу – полукружиями, помидоры – кубиками. Лук и колбасу обжарить в сливочном масле, посолить, поперчить. Кукурузу и маслины слить. Натереть сыр. Перемешать все ингредиенты с 75 г сыра и выложить в смазанную маслом форму. Нагреть духовку до 200 °С. Майоран вымыть, ощипать листики. Взбить яйца с молоком, солью, перцем, добавить майоран и залить макароны. Сверху посыпать оставшимся сыром. Запекать в духовке 45 мин.

Запеканка «Тюрингия»

Ингредиенты: *800 г картофеля, соль, 350 г шпината, 300 г сырокопченого окорока, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка тертого мускатного ореха, 200 г тертого сыра, 350 мл сливок.*

Приготовление: картофель вымыть, отварить в течение 20 мин. в подсоленной воде. Воду слить, клубни очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Шпинат очистить, вымыть и бланшировать, затем откинуть на дуршлаг и отжать. Окорок нарезать полосками. Лук и чеснок очистить и порубить. Репчатый лук и чеснок пассеровать до прозрачности в сливочном масле. Добавить шпинат и тушить, пока не выпарится жидкость. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Нагреть духовку до 200 °C. Картофель, шпинат, сыр и окорок слоями выложить в форму (завершить картофелем). Полить сливками. Запекать около 20 мин.

Чудо-запеканка

Ингредиенты: *350 г творога, 150 г макарон, 2 стакана молока, цедра лимона или апельсина, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки сахара, соль по вкусу, ванилин, сахарная пудра.*

Приготовление: в молоко добавить соль, ванилин, измельченную цедру, поставить на огонь и довести до кипения. Бросить макаронные изделия (лапшу, рожки, бантики, улитки и т. д.). Затем откинуть на дуршлаг, добавить немного сливочного масла и хорошо перемешать. Оставшееся размягченное сливочное масло соединить с сахаром и яйцами, взбить при помощи миксера в однородную пышную массу, добавить к ней творог и хорошо перемешать. Соединить все компоненты. Массу выложить в форму и запечь в хорошо разогретой духовке 45 мин. Остывшую запеканку посыпать сахарной пудрой и нарезать на порционные куски, подать с вареньем, сметаной.

Картофельная запеканка

***Ингредиенты**: 2 кг картофеля, 1 кг репчатого лука, 250 г сметаны, 2 яйца, по 2 столовые ложки тертого сыра и панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: отварной картофель нарезать ломтиками и плотно уложить на смазанный жиром противень с высокими бортиками. Сверху равномерным слоем разложить обжаренный в растительном масле репчатый лук и залить сметаной, взбитой вместе с яйцами, солью и черным перцем. Посыпать сначала тертым сыром, потом панировочными сухарями. Запечь в духовке не более 30 мин.

Мясная запеканка

Говяжью вырезку пропустить через мясорубку и тушить на небольшом огне под крышкой приблизительно 0,5 ч, добавив немного воды, жира и специй по вкусу. Отдельно спассеровать репчатый лук, добавить к готовому мясу и размешать. Отварной картофель нарезать кружочками и уложить их плотно на дно смазанной жиром формы, поверх картофеля положить ровным слоем мясо и залить взбитыми с молоком яйцами. Поставить в духовку на 15–20 мин.

Баклажанная запеканка

Ингредиенты: *1 кг баклажанов, 3 крупные луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, пучок свежей зелени, соль, перец по вкусу.*

Приготовление: вымытые баклажаны нарезать кружочками толщиной 1–1,5 см, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле, после чего уложить на дно формы и залить луковым соусом. Форму с овощами поставить в хорошо разогретую духовку и тушить 15–20 мин.

С о у с: репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до светло-коричневого цвета, заправить томатной пастой, солью, перцем и измельченной свежей зеленью.

Куриная запеканка

Ингредиенты: *60 г сливочного масла, 1 стакан молока, 800 г курицы, 4 яйца, 2 ст. ложки муки, 250 г шампиньонов.*

Приготовление: курицу отварить в воде до готовности. Бульон использовать для приготовления супа. Мясо отделить от кости и мелко нарезать. Слегка обжарить муку в сливочном масле и развести стаканом молока, добавить к мясу; ввести взбитые в крепкую пену яичные белки. Половину куриного фарша выложить в смазанный жиром сотейник ровным слоем, на него положить сырые шампиньоны (или нарезанную и обжаренную в сливочном масле морковь, или отварные кочанчики цветной капусты), накрыть оставшимся фаршем и запекать в умеренно горячей духовке. Подать в сотейнике.

Запеканка из фаршированных кабачков

Приготовление: приготовить мясной фарш, в него можно добавить отварной рис. Взять молодые кабачки одного размера, вымыть, разрезать вдоль, сделать углубление в середине и заполнить его фаршем. Кабачки уложить плотно друг к другу на смазанный жиром противень с высокими бортиками.

Приготовить подливку из сметаны, бульона (из кубика), спассерованного репчатого лука и специй, залить кабачки и выпекать в духовке 40 мин.

Пряная картофельная запеканка

Ингредиенты: *650 г картофеля, 650 г моркови, 1 клубень фенхеля, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 300 мл мясного бульона из кубика, 300 мл сливок, 1 ст. ложка крахмала, соль, перец, 250 г грудки индейки, 250 г сливочного сыра.*

Приготовление: картофель вымыть щеткой и отварить в мундире, слить и, обдав холодной водой, очистить от кожуры, нарезать кружочками. Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой. Фенхель очистить, вырезать середину и тоже нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать кубиками и пассеровать в разогретом сливочном масле до прозрачности. Добавить морковь, фенхель, влить бульон и сливки. Тушить на среднем огне 10 мин, помешивая. Загустить крахмалом и довести до кипения. Посолить и поперчить по вкусу. Нагреть духовку до 200 °С. Грудку индейки вымыть, обсушить и нарезать полосами. Сыр натереть на крупной терке. Форму для запеканки смазать жиром, выложить в нее картофель, грудку индейки, овощи, посыпать сыром и запекать около 20 мин. Подать на стол, посыпав перечной смесью и украсив укропом.

Луковая тортилья

Ингредиенты: *4 большие луковицы, 500 г картофеля, 1 стручок сладкого перца, 1 пучок петрушки, 200 г сервелата или другой варено-копченой колбасы, 2 ст. ложки растительного масла, 5 яиц, соль, молотый черный перец.*

Приготовление: репчатый лук очистить и нашинковать тонкими кольцами. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, а сладкий перец – мелкими кубиками. Петрушку вымыть, отряхнуть капли воды и листики мелко порубить. Колбасу, очистив от оболочки, нарезать кружочками. В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Выложить картофель, лук и 10 мин жарить под крышкой на среднем огне. Добавить ломтики колбасы и кубики сладкого перца. Тушить, помешивая, 8 мин. Слегка взбить яйца, приправить солью, молотым черным перцем, и перемешав с петрушкой, вылить смесь на овощи, накрыть крышкой и жарит еще 5–8 мин, чтобы яичная смесь «схватилась». Выложить и разрезать на порции. Можно украсить петрушкой и подавать с багетом.

Запеканка с грибами

***Ингредиенты**: 600 г грибов, 200 г маргарина, 6 хлебцов, 6 яиц, 2 зубчика чеснока, 20 г манной крупы, перец, молоко, соль.*

Приготовление: подготовленные грибы нарезать, недолго потушить в маргарине. Хлебцы нарезать ломтиками и размочить в молоке. Взбить 100 г маргарина с 2 яйцами до пены, добавить протертые хлебцы, тушеные грибы, тертый с солью чеснок и щепотку перца, замешать с манной крупой. Положить массу в хорошо смазанную жиром форму, покрыть оставшимся растопленным маргарином. Запекать в духовке до ярко-желтого оттенка.

Запеканка из овощей

Ингредиенты: *400 г горошка, 4 морковки, 5 картофелин, 0,5 стакана риса, 5 яиц, 1 луковица, веточка мяты. Для соуса: 0,5 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 0,5 стакана кислого молока.*

Приготовление: банку зеленого горошка (без жидкости) смешать с нашинкованной вареной морковью, мелко нарезанным отварным картофелем, вареным рисом, сваренными вкрутую яйцами, взбитыми сырыми яйцами, слегка потушенным луком и мятой. Смесь хорошо вымешать и, сформовав шарики, выложить на смазанный маслом противень, запекать 10 мин. Подать, залив соусом.

С о у с: поджарить муку на масле до светло-коричневого цвета. Сняв с огня, добавить яйца, взбитые с кислым молоком.

Запеканка рисовая с изюмом

***Ингредиенты**: 0,5 стакана риса, 1 стакан молока, неполный стакан воды, 2 яйца, соль, сахар, изюм по вкусу, ванилин на кончике ножа.*

Приготовление: в кипящую воду положить рис, соль, сахар и продолжать варить, помешивая, 10–15 мин, затем влить горячее молоко и размешать. Дать немного остыть, добавить перебранный и промытый изюм, взбитое яйцо, ванилин, все тщательно перемешать. Противень или сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, уложить рисовую массу, разровнять, смазать яйцом, маслом, сметаной и запекать в не слишком горячей духовке. Подать на стол, когда остынет, с вареньем, маслом или сметаной.

Запеканка манная с фруктами

Ингредиенты: *1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 0,5 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2–3 ст. ложки масла.*

Приготовление: сварить манную кашу на молоке, добавить в нее сахар, соль, масло, все перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Поверхность каши разровнять, посыпать сахарным песком и запечь до образования румяной корочки. Перед подачей на стол сверху на кашу положить свежие фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным сиропом.

Запеканка с тыквой

Ингредиенты: *1 стакан молока, 3 ст. ложки сахара, 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан воды, 1 яйцо, 1 ч. ложка корицы, жир для жаренья, сироп, 1 небольшая тыква.*

Приготовление: мякоть тыквы пропустить через мясорубку. В свежее молоко положить сахар и довести до кипения, всыпать манную крупу, разведенную стаканом воды, и варить, помешивая, до загустения. Когда каша остынет, добавить мякоть тыквы, яйцо, корицу или ванилин и все хорошо перемешать. Ложечкой, смоченной в жире, брать кашу и опускать шарики в глубокую посуду с большим количеством жира. Жарить шарики до золотистого цвета. Когда они остынут, выложить в виде горки на тарелку, а между шариками положить ягоды из вишневого варенья. При подаче полить шарики малиновым или вишневым сиропом.

Манник

***Ингредиенты**: 1 стакан манной крупы, 100 г маргарина или сливочного масла, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1,5 стакана кефира, 1 ч. ложка питьевой соды, 1 ст. ложка уксуса, ванилин, соль по вкусу.*

Приготовление: манную крупу смешать с растопленным маргарином или сливочным маслом. Кефир, сахарный песок, яйца и соль смешать, прибавить подготовленную манную крупу, питьевую соду, уксус, ванильный сахар и все тщательно перемешать. Выложить массу на смазанный маслам противень. Разровнять поверхность и выпекать в духовке при температуре 220 °С. Подавать со сметаной, вареньем или с любым сладким соусом.

Вермишелевая запеканка

Ингредиенты:

вода - 1 л

вермишель - 250 г

яйца - 2 шт.

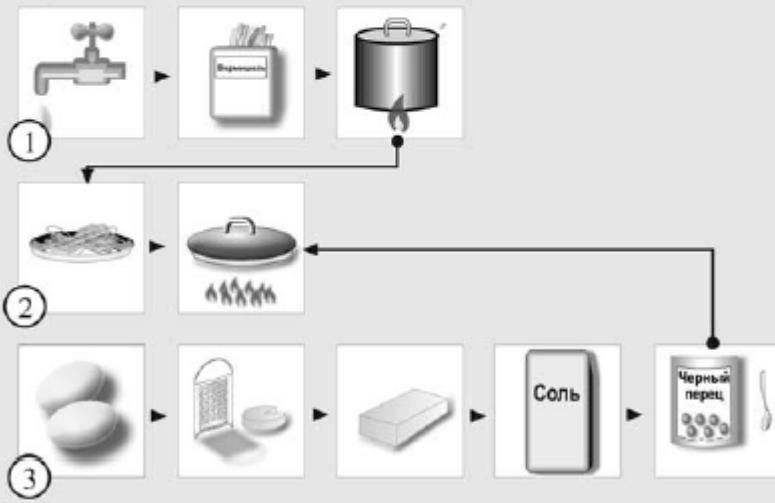
сыр тертый - 50 г

масло сливочное -50 г

перец - 1/4 ч. л.

соль

Приготовление:



Примечание.

Налить в кастрюлю воду, довести до кипения и засыпать вермишель. Варить до готовности, тщательно отцедить. Нагреть духовку до средней температуры. Выложить на противень вермишель, добавить яйца, сыр, масло или маргарин, соль и перец. Осторожно перемешать, пока масло не растает. Запекать 45 мин.

Запеканка макаронная с капустой

***Ингредиенты**: 1 небольшой кочан капусты, 1/4 чайной ложки черного молотого перца, 0,5 стакана жира, 200 г макарон, 1 стакан тертой брынзы, 1 стакан молока, 1 яйцо, соль по вкусу*.

Приготовление: нашинковать капусту, посолить, поперчить, потереть руками, слегка потушить с жиром. Отваренные макароны или лапшу и тертую брынзу перемешать с капустой и выложить на смазанный жиром противень. Взбить яйца с молоком, залить этой смесью всю массу и запечь в сильно нагретой духовке.

Макаронник

***Ингредиенты**: 400 г макарон или лапши, 400–500 г мяса, 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки масла, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1/4 стакана томатного сока, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, молотый перец, соль по вкусу.*

Приготовление: мясо пропустить через мясорубку, посолить, посыпать черным молотым перцем, положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить с мелко нарубленным репчатым луком, а затем дожаривать в духовом шкафу в течение 15–20 мин. Когда мясо обжарится, слить выделившийся сок и снова пропустить фарш через мясорубку и заправить соусом. Форму или противень смазать маслом, посыпать сухарями, положить слой вареных макарон, предварительно смешанных с яйцом, сверху – слой мясного фарша, снова слой макарон, посыпать молотыми сухарями, смазать маслом и запечь. При подаче разрезать на 5 частей и полить маслом.

С о у с: муку обжарить с маслом до светло-желтого цвета, развести соком от мяса, добавить томатный сок, положить сметану и довести до кипения. Когда получится густой соус, заправить мясной фарш.

Макаронная запеканка с яблоками

Ингредиенты: *300 г макарон, 9 яблок, 6 ст. ложек сахарного песка, 1 стакан воды, 3 ст. ложки сливочного масла.*

Приготовление: макароны измельчить и сварить в подсоленной воде, а затем откинуть на сито. Яблоки помыть, вынуть сердцевину с семенами, наколоть в нескольких местах и запечь в духовке. Готовые яблоки протереть через сито и смешать с подслащенной водой. Посуду, в которой запекают макароны, смазать маслом и посыпать молотыми сухарями, положить слой макарон, на них яблочное пюре (и так несколько слоев). Последний слой должен быть яблочным. Сверху на яблочное пюре положить несколько кусочков сливочного масла и поставить в горячую духовку на 20 мин. Пюре можно заменить мелко нарезанными и посыпанными сахарным песком спелыми яблоками.

Тортилья с паприкой и колбасой

Ингредиенты: *10 картофелин, 5 ст. ложек растительного масла, 3 стручка красного сладкого перца, 3 луковица, 250 г вареной колбасы, 7 яиц, 4 ст. ложки молока, 5 ч. ложек пряностей для картофеля.*

Приготовление: картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Порциями обжарить их в масле с обеих сторон. Перец нарезать кусочками, а лук – кубиками. Овощи смешать с картофелем и нарезанной кубиками колбасой и слегка обжарить. Взбить яйца с молоком и пряной смесью и вылить в сковороду с картофелем, прикрыть крышкой. Когда тортилья поджариться с одной стороны, перевернуть и на слабом огне поджарить с другой стороны. Нарезать кусками и подавать горячей, украсив по желанию зеленью.

Морковно-картофельная запеканка

Ингредиенты: *850 г картофеля, 425 г моркови, соль, молотый черный перец, 350 мл сливок, 350 мл молока, тертый мускатный орех, 125 г тертого сыра гауда, 1 пучок базилика, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Приготовление: нагреть духовку до 200 °С. Картофель очистить, вымыть и нашинковать. Морковь очистить и нарезать тонкими ломтиками. То и другое уложить слоями в виде черепицы в смазанную жиром форму для запеканки. Каждый слой посолить и поперчить. Взбить сливки с молоком, солью, перцем, приправив мускатным орехом. Добавить тертый сыр. Базилик вымыть, оборвать листики и немного отложить. Остальные листики порубить и добавить сливочно-молочную смесь. Равномерно залить ею овощи, разложить сверху хлопья сливочного масла и поставить в духовку.

Перед подачей на стол посыпать запеканку листиками базилика. Это хороший гарнир к свиным шницелям.

Пицца

Сочная пицца с тунцом

Ингредиенты: *500 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 165 г моцареллы, 100 г ветчины, 100 г салями, 1 стручок сладкого перца, 5 помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 банка тунца.*

Приготовление: развести теплой водой дрожжи и сахар, добавить муку, соль и половину масла. Тесто замесить и поставить на 30 мин в теплое место. Тесто разделить на 5 частей, раскатать, смазать томатной пастой. Сыр, ветчину и салями нарезать кубиками, а перец и помидоры – дольками. Лук и чеснок измельчить, обжарить в оставшемся масле и разложить на все 5 пицц. Рыбу, слив сок, разделить вилкой на небольшие кусочки. Вместе с ветчиной, салями и овощами распределить на тесте. Выпекать около 30 мин при 180 ˚С.

Картофельная пицца

***Ингредиенты**: 10 картофелин, 3 яйца, 4 ст. ложки муки.*

Приготовление: отварить 3 картофелины, сделать пюре с сырым яйцом, добавить 1–2 столовые ложки муки, посолить, поперчить. Выложить картофельную массу в смазанную маслом форму. Сверху положить начинку. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Н а ч и н к а: немного томат-пасты, обжаренный мясной или куриный фарш, нарезанный соленый огурец и свежий помидор.

Пицца «Приморская»

Приготовление: на дно сковороды положить тонкий пласт обычного дрожжевого теста и смазать его размягченным сливочным маслом. Теперь слоями надо выкладывать начинку в такой последовательности: нарезанный кубиками и обжаренный до полуготовности баклажан, тонко нашинкованный репчатый лук, отварная морская капуста, приправленная соевым соусом, сваренные в крутую и измельченные яйца, консервированные шпроты, нарезанные кружочками помидоры, натертый на крупной терке сыр. Сверху начинку залить майонезом. Пиццу запечь в духовке.

Пицца с грибами

Ингредиенты: *400 г муки, 4 ст. ложки растительного масла, 30 г дрожжей, 5 сосисок, 300 г отварного мяса, 400 г сыра, 500 г свежих шампиньонов, 300 г репчатого лука, 500 г свежих помидоров, 200 г майонеза.*

Приготовление: замесить тесто и дать ему подойти в течение 1 ч. Сосиски нарезать кружочками, измельчить 300 г отварного мяса или взять 500 г сырого мясного фарша и обжарить в масле. Натереть на крупной терке сыр. Подготовленные свежие шампиньоны слегка обжарить в сливочном масле, тушить не более 10 мин. За 2–3 мин до готовности к грибам добавить спассерованный лук и приблизительно 1/3 сыра, все перемешать. На смазанный жиром противень или большую сковороду выложить тесто так, чтобы образовался бортик. На тесто слоями уложить половину оставшегося сыра, сосиски, ломтики свежих помидоров, грибы с луком, посыпать сыром. Сверху все залить майонезом и поставить в хорошо разогретую духовку. Выпекать на среднем огне в течение 1 ч.

Быстрая пицца

Ингредиенты:

мука - 0,5 стакана

кефир - 1 стакан

соль

сахар

сода

грибы

ветчина - 300 г

оливки - 0,5 стакана

помидоры - 2–3 шт.

сыр - 150–200 г

лук - 2–3 головки

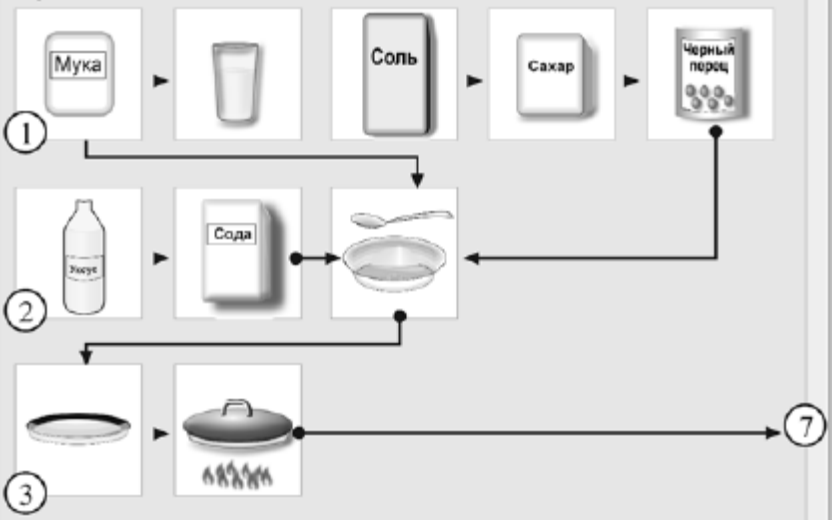
майонез - 2–3 ст. л.

укроп, мелисса, кориандр, петрушка

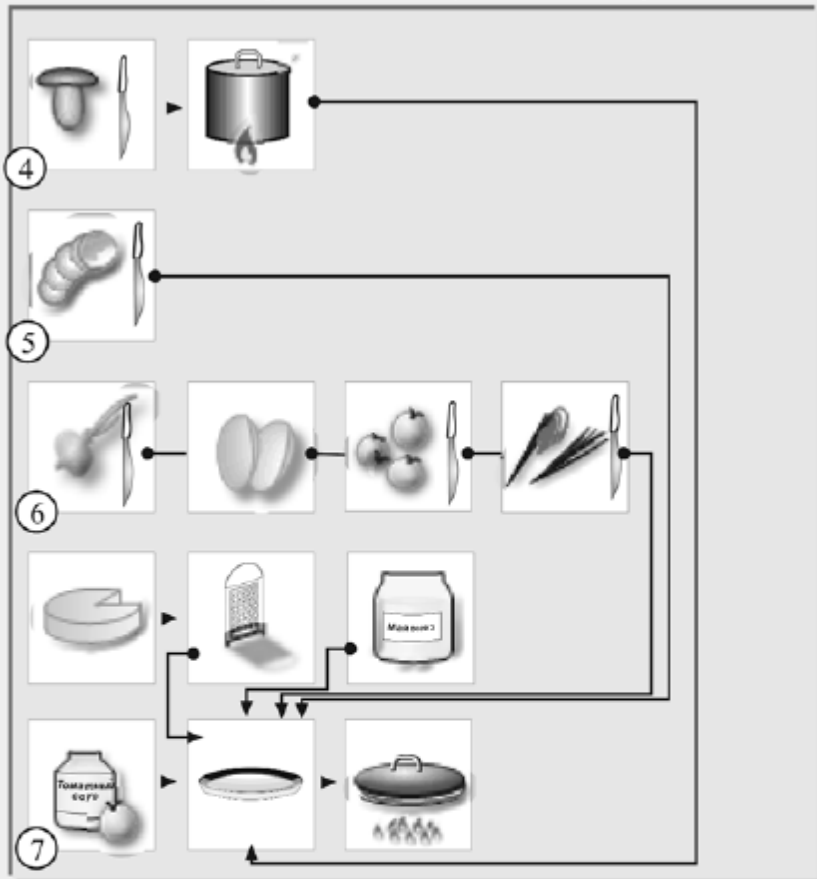
перец

уксус

Приготовление:



Быстрая пицца (окончание)



Примечание.

Муку и кефир смешать, добавить соль, сахар, соду, погашенную уксусом. Готовое тесто вылить на противень и дать ему растечься по поверхности. Несколько минут подержать в духовке, в это время подготовить начинку. Затем готовое для заправки тесто смазать томатным соусом и выложить слоями (последовательно): ветчину, грибы (если не консервированные, то предварительно замоченные и отваренные), оливки, помидоры, лук. Все это заправить специями и зеленью. Сверху посыпать тертым сыром и заправить майонезом. Пиццу держать в духовке до готовности.

Пицца с перцем чили и салями

Ингредиенты: *0,5 кубика дрожжей, 6 г сахара, 325 г муки, 50 г оливкового масла, соль, 3 помидора, 250 г салями, 2 стручка перца, 125 г протертых помидоров, по 1 ч. ложке тимьяна и орегано, молотый черный перец, 125 г тертого сыра.*

Приготовление: дрожжи и сахар перемешать со 120 мл теплой воды. Смешать муку, оливковое масло, и 1 ч. ложку соли, добавить дрожжевую смесь и вымесить тесто, накрыть его и поставить на 45 мин в теплое место подняться. Очищенные помидоры и колбасу нарезать ломтиками. Стручки перца чили вымыть, удалить семена, мякоть порубить. Вымесить тесто, раскатать и выложить в смазанную жиром форму (диаметр 30 см). Тесто смазать протертыми помидорами и посыпать перцем чили, травами, солью и перцем. Сверху выложить кусочки помидоров и салями, посыпать сыром. Оставить на 15 мин подняться. Нагреть духовку до 200 ˚С. Пиццу выпекать 18–20 мин. По желанию украсить ломтиками пряной зелени.

Ароматная двойная пицца

Ингредиенты: *250 г обезжиренного творога, 5 ст. ложек молока, 125 мл оливкового масла, 575 г муки, 2,5 ч. ложки разрыхлителя, 325 г шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 700 г помидоров, 325 г ветчины, 75 г моцареллы, 75 г горгонцолы, 400 г протертых помидоров, 1 ст. ложка сушеного базилика.*

Приготовление: перемешать творог, молоко, растительное масло и соль. Добавить муку и разрыхлитель, вымесить тесто и убрать на 30 мин в холодильник. Грибы очистить, нарезать кубиками, перемешать с лимонным соком, посолить, поперчить. Помидоры очистить от кожицы, мякоть нарезать кусочками. Оба кусочка сыра нарезать кубиками. Нагреть духовку до 200 °С. Тесто раскатать на смазанном маслом противне, наколоть вилкой и смазать протертыми помидорами. Сверху распределить кубики помидоров и посыпать специями. На одну половину теста выложить ветчину, базилик и моцареллу, на другую – грибы и горгонцолу. Выпекать около 25 мин.

Пицца с овощами и ветчиной

***Ингредиенты**: 5 готовых замороженных коржа для пиццы, 2,5 ст. ложки готового соуса «Песто», 3 ст. ложки томатной пасты, 6 помидоров, соль, молотый черный перец, 1 ст. ложка сушеного орегано, 125 г ветчины, 125 г донышек артишоков, 3 красных маринованных пеперони.*

Приготовление: тесто для пиццы разморозить, а затем тонко раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности и выложить его на смазанные жиром противни. Соус «Песто» перемешать с томатной пастой и смазать полученной смесью тесто. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками и выложить на тесто. Посыпать солью, молотым черным перцем и орегано. Сверху равномерно разложить ветчину, нарезанную кусочками, и предварительно откинутые на дуршлаг донышки артишоков. Оставить пиццы на 15 мин подняться.

Нагреть духовку до 190 °С. Выпекать пиццы около 20–25 мин. Маринованные пеперони нарезать кольцами и посыпать пиццы, украсить листьями базилика.

Пицца со сладким перцем

***Ингредиенты**: 325 г муки, 20 г дрожжей, соль, 5 ст. ложек оливкового масла, 175 г сыра моцарелла, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 350 г протертых помидоров, молотый черный перец, 150 г вареного окорока.*

Приготовление: муку насыпать горкой и сделать в ней углубление. Дрожжи растворить в 3 столовых ложках теплой воды, влить в углубление, смешать с мукой со стенок и оставить на 20 мин подойти. Добавить 100 мл воды, соль и растительное масло. Оставить на 60 мин подняться. Сыр и окорок нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить и натереть полосками.

Нагреть духовку до 200 °С. Тесто раскатать и выложить в смазанную жиром форму (диаметр 30 см). Тесто смазать протертыми помидорами и посыпать специями. Разложить сверху сладкий перец, сыр, окорок. Запекать 25 мин. По желанию украсить листиками орегано.

Пицца с ананасами и луком

Ингредиенты: *375 г муки, 25 г дрожжей, 1 щепотка сахара, 6 ст. ложек растительного масла, 1 банка консервированных ананасов, 150 г моцареллы, 2 стебля лука-порея, нарезанного кольцами, 1 ч. ложка сушеного тимьяна, молотый черный перец, 150 г крабового мяса, 125 г тертого сыра.*

Приготовление: муку насыпать горкой и сделать в ней углубление. Дрожжи растворить в 2 ст. ложках теплой воды и добавить сахар. Смесь вылить в углубление и смешать с мукой со стенок. Оставить на 20 мин подняться. Добавить100 мл воды, соль и 5 столовых ложек масла растительного, вымесить тесто, оставить еще на 60 мин. Нагреть духовку до 200 °С. Ананасы и моцареллу нарезать кубиками. Кольца лука-порея 4 мин тушить в 1 столовой ложке масла, приправить тимьяном, посолить и поперчить. Тесто вымесить, раскатать, выложить на смазанный жиром противень и вылепить бортик. Лук-порей, ананасы, крабовое мясо и сыр распределить сверху. Выпекать 20 мин.

Аппетитная суперпицца

Ингредиенты: *1 упаковка сухой смеси для пиццы, 250 г помидоров в масле с пряными травами, по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, 10 мл растительного масла, соль, молотый черный перец, 5 маринованных пеперони, 250 г моцареллы, 4 луковицы, 125 г тонких ломтиков салями.*

Приготовление: следуя рекомендациям на упаковке, вымесить тесто из сухой смеси для пиццы и 200 мл воды. Из теста раскатать на смазанном жиром противне 2 круга (диаметром 32 см). Нагреть духовку до 200 °C. Выложить на тесто кусочки помидоров. Сладкий перец вымыть, очистить и нарезать полосками, обжаривать в течение 5 мин в растительном масле, посолить и поперчить по вкусу. Пеперони крупно порубить. Моцареллу нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные ингредиенты и салями разложить на пицце. Выпекать около 25 мин в духовке на средней полке. Украсить, по желанию, орегано и стручками пеперони.

Пицца с индейкой и шалфеем

Ингредиенты: *500 г муки, соль, 25 г свежих дрожжей, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 банка протертых томатов, черный молотый перец, сушеная душица, 250 г окорока индейки, 350 г тертого сыра, 5 яиц, листики шалфея.*

Приготовление: насыпать муку в миску, добавить 1 чайную ложку соли. Развести дрожжи в 50 мл теплой воды, смешать с мукой, оставить на 15 мин. Добавить к опаре растительное масло, 150 мл теплой воды, замесить тесто. Поставить на 30 мин. Разделить тесто на 5 частей, каждую раскатать и поместить на противень. Смазать лепешки протертыми томатами, посолить, поперчить, посыпать душицей. Положить сверху кусочки окорока индейки, посыпать сыром. Выпекать около 15 мин. Затем на каждую пиццу разбить по 1 яйцу, посыпать сверху шалфеем и выпекать еще 8 мин.

Мини-пицца с ветчиной

Ингредиенты: *1 пакет замороженного теста для пиццы (500 г), 250 г томатов для пиццы, 50 г томатной пасты, соль, черный молотый перец, по 1 ч. ложке сушеных базилика и тимьяна, 250 г вареной ветчины, 250 г тертого сыра.*

Приготовление: разморозить тесто для пиццы. В миску выложить томаты, добавить томатную пасту, соль, пряности и хорошо перемешать. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Нагреть духовку до 200 °С. Раскатать тесто до толщины 3 мм. Вырезать 25 лепешек диаметром 8–10 см и поместить их на смазанный жиром противень. На каждую лепешку положить 2 столовые ложки томатной массы и размазать ровным слоем. Кубики ветчины равномерно распределить по поверхности лепешек. Посыпать тертым сыром. Противни помещать на среднем уровне духовки и выпекать 20 мин.

Пицца с грибами

Ингредиенты: *215 г муки, 180 г сливочного масла, 2 яичных желтка, соль, 2 луковицы, 100 г копченого сала, 625 г шампиньонов, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 150 мл белого вина, молотый черный перец, 0,5 ч. ложки кэрри, 2 яйца, 150 г сметаны, 150 мл сливок, 2 ст. ложки панировочных сухарей.*

Приготовление: замесить тесто из муки, 125 г сливочного масла, желтков, посолить, поставить в холод на 2 ч. Нагреть духовку до 200 °C. Тесто выложить в форму диаметром 26 см, наколоть вилкой. Накрыть кулинарной бумагой. Выпекать 12 мин. Нарезать грибы, лук, сало кубиками и потушить. Добавить зелень, вино, пряности, тушить 5 мин. Смешать яйца, сметану, сливки, кэрри, посолить, поперчить. Основу пиццы посыпать панировкой, выложить грибы, яичную массу. Выпекать 30 мин.

Полесская пицца

***Ингредиенты**: 500 г фарша (как на пельмени), 100 г твердого или плавленого сыра, 0,5 кг сушек, 2–3 луковицы, 200 г майонеза или сметаны, смешанной с 2 ст. ложками томатного соуса, 2 стакана молока.*

Приготовление: в горячее, только что закипевшее молоко опустить сушки и дать постоять 0,5 ч, пока готовится фарш. На противень выложить нарезанный кольцами лук, на него – разбухшие в молоке сушки, заполненные фаршем. Посыпать сверху натертым на крупную терку сыром и залить соусом. Поставить в горячую духовку и запекать на 25–30 мин. Подавать горячей.

Пицца с помидорами и грибами

Ингредиенты: *450 г муки, соль, 30 г дрожжей, 5 ст. ложек оливкового масла, 630 г помидоров, 60 г оливок, фаршированных перцем, 300 г шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 800 г консервированных томатов, 300 г тертого сыра, перец, 4 веточки тимьяна.*

Приготовление: смешать муку, соль и дрожжи со 125 мл теплой воды. Вместе с растительным маслом добавить к муке, замесить тесто, накрыть его и оставить на 60 мин. Помидоры вымыть и обсушить. Грибы нарезать ломтиками вместе с помидорами и оливками. Шампиньоны сбрызнуть лимонным соком. Нагреть духовку до 200 °С. Тесто еще раз вымесить и раскатать на смазанном жиром противне. Распределить сверху кусочки нарезанных консервированных томатов и поставить на 15 мин в духовку. На пицце разложить свежие помидоры, грибы и оливки. Посыпать сыром, приправить и выпекать еще 15 мин. У тимьяна оборвать листики, украсить ими пиццу.

Картофельная пицца с сыром

***Ингредиенты**: 500 г картофеля, 1 пучок зеленого лука, 325 г помидоров, 450 г шницелей из индейки, соль, молотый черный и красный перец, 300 мл молока, 5 яиц, 125 г тертого сыра гауда, тертый мускатный орех, 0,5 пучка тимьяна, 2 веточки шалфея.*

Приготовление: картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук и помидоры вымыть, почистить и нарезать. Мясо вымыть, высушить и нарезать полосками. Посолить, поперчить. Нагреть духовку до температуры 200 °C. Взбить молоко с яйцами и сыром. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Тимьян вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики. За исключением нескольких листочков все остальное добавить в яично-молочную смесь. Форму смазать жиром. Положить в нее картофель и распределить поверх него нарезанные помидоры, зеленый лук и мясо, залить яично-молочной смесью. Выпекать 50–55 мин. При необходимости в последние 10 мин накрыть пергаментной бумагой. Шалфей вымыть, обсушить, оборвать листики. Посыпать пиццу оставшимися листиками тимьяна и шалфея.

Плов

Вершиной кулинарного искусства народов Востока и Азии является плов. Плов – это блюдо, приготовленное из риса особым способом. Плов готовят из вареной и жареной говядины, баранины, домашней птицы, с яйцами, рыбой, с вареными и сушеными фруктами, орехами и овощами. Народная мудрость востока гласит: «Если ты богат, ты ешь плов, если ты беден, тоже ешь плов».

Плов многолик и разнообразен. Он многонационален. Авторство рецептов плова приписывают самым великим людям – Александру Македонскому, Тамерлану, Авиценне. В мире тысячи рецептов приготовления плова. На Востоке есть специальные люди (ашпазы), которые полностью овладели искусством приготовления плова. О приготовлении плова ашпазы с присущей им восточной мудростью могут долго и красиво рассказывать.

Как уверяют профессиональные ашпазы, чтобы приготовить настоящий плов, надо взять большой казан, такой старый, чтобы жир от прежней пищи сочился снаружи и загорался от одних только сполохов огня. Положить в него мясо не старых, но и не молодых барашков, рис, разбухающий от гордости, что будет съеден воинами, морковку, покрасневшую от радости, и острый лук, жалящий подобно острому мечу эмира. Все держать на огне до тех пор, пока чудесный запах не достигнет Аллаха, а повар не свалится в изнеможении.

Плов из баранины с рисом
Ингредиенты:
Рис
баранина - 1 кг
рис - 1–1,5 стакана
лук - 2 головки
сало топленое - 2 ст. л.
Томат пюре
пюре томатное - 2 ст. л.
Соль
Черный перец
морковь - 3–4 шт.
соль
перец
Приготовление:
Соль
Черный перец
Томат пюре
Рис
1
2
3
Примечание.
Для приготовления плова необходимо обмытую, обсушенную баранину разрубить на куски весом 20–40 г (грудинку рубить с костью), посолить, посыпать молотым перцем и поджарить на масле. Когда куски мяса со всех сторон подрумянятся, добавить морковь, лук и снова жарить, пока овощи не станут мягкими. Все положить в низкую кастрюлю или посуду для тушения, залить полностью мясо процеженным прозрачным бульоном или горячей водой, добавить промытый рис, поджаренное на масле томатное пюре, вскипятить, размешать, накрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовке 1,5 ч, не размешивая.

Перед приготовлением большинства пловов рис замачивают и оставляют на 1 ч для набухания, после чего откидывают на дуршлаг для стекания воды и готовят по одному из ниже приведенных способов.

П е р в ы й с п о с о б. Закипятить воду и подсолить ее. Промытый рис засыпать в кипящую воду. Варить, пока крупинки не станут прозрачными, снаружи будут мягкими, а внутри еще

будут сохранять некоторую упругость. Откинуть рис на сито или дуршлаг и для быстрейшего его охлаждения полить холодной водой. В глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отварной рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40–45 мин.

Чтобы рис не пристал к дну кастрюли, на дно предварительно надо положить пресную тонкую лепешку, приготовленную из теста для лапши. Подавать лепешку вместе с пловом.

В т о р о й с п о с о б. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить на медленном огне не помешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30–40 мин.

Плов по-бухарски

Ингредиенты: *500 г риса, 150 г жира, 250 г моркови, 3 луковицы, 1–1,5 стакана изюма, 1 ч. ложка пряной смеси, соль.*

Приготовление: лук пережарить в сильно накаленном жире, затем положить нарезанную соломкой морковь, перемешать несколько раз, налить воды, дать закипеть, посолить, добавить пряности. Изюм перебрать, промыть в теплой воде, положить к концу варки зирвака. Рис промыть в теплой воде, положить в котел. Поверхность риса утрамбовать и осторожно залить водой, чтобы не разрушить слой риса. Он должен быть покрыт водой на 1–1, 5 см. После закладки риса плов досаливают, огонь немного увеличивают. Необходимо следить за тем, чтобы плов кипел равномерно. Во время кипения плов не закрывают крышкой, но когда вода испарится, котел плотно накрывают. Чтобы узнать, испарилась ли вся вода, нужно несколько раз ударить шумовкой по поверхности риса, на что должен последовать глухой звук. Перед тем как накрыть плов, его протыкают в нескольких местах деревянной палочкой, чтобы дать возможность выйти пару, разравнивают и оставляют на 15–20 мин до упревания.

Плов по-самаркандски

Ингредиенты: *500 г риса, 250 г баранины, 250 г моркови, 150 г жира, 6 луковиц, 1 ч. ложка черного и красного перца.*

Приготовление: рис промыть и отварить в подсоленной воде (воду и рис берут в равных количествах, т. е. 1 л воды, 1 ч. ложка соли на 1 кг риса). Готовый рис промыть кипятком, дать стечь воде.

Мясо куском и морковь целиком отварить в небольшом количестве воды. Вареное мясо нарезать ломтиками, морковь – соломкой, все перемешать, добавить соль, молотый перец. В сильно разогретом жире поджарить лук, смешать с мясом и морковью.

В пиалы (кассы) или глубокие тарелки положить сначала рис, полить его сильно разогретым жиром, в котором жарился лук, сверху уложить мясо и морковь, полить оставшимся жиром.

Плов с сушеным урюком

Ингредиенты: *500 г риса, 250 г говядины, 200 г жира, 150 г моркови, 150 г урюка, 1–1,5 ч. ложки пряной смеси.*

Приготовление: лук обжарить в сильно нагретом жире, положить кусочки нежирной говядины, нашинкованную соломкой морковь, заправить солью, пряностями, залить водой. Когда зирвак закипит, добавить тщательно промытый сушеный урюк, при этом его следует класть ровным слоем, а не перемешивать с зирваком. Затем засыпать перебранный и промытый рис и варить обычным способом.

Плов с бараниной

***Ингредиенты**: 1,5 стакана риса, 500 г баранины, 2 головки лука, 2 граната средней величины, 0,5 стакана растопленного масла.*

Приготовление: баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук или баранина поджарятся, залить их водой так, чтобы только покрыть водой баранину. Прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо до мягкости. Перед подачей на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим пловом, сваренным по первому способу.

Настоящий узбекский плов

Ингредиенты: *400 г жирной баранины, 2–3 стакана риса, 200–300 г моркови, 150–200 г лука, 200 г сала бараньего (или говяжьего) либо растительного масла.*

Приготовление: баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в котелке (лучше чугунном) в сильно разогретом жире, после этого добавить лук, нарезанный соломкой, а потом – морковь, также нарезанную соломкой, и обжарить вместе с бараниной, затем баранину залить 4 стаканами воды, добавить соль, перец и довести до кипения. Рис тщательно промыть, сливая воду 3–4 раза, положить в котелок с мясом и разровнять. Когда вода в котелке выкипит, на поверхности риса сделать несколько углублений (до дна котелка) при помощи веселки или чистой деревянной палочки. Чтобы плов не пригорел влить в эти углубления по 1–2 ст. ложки воды, после чего котелок плотно закрыть крышкой и оставить на 25–30 мин на очень слабом огне. Перед подачей плов уложить на блюдо в виде горки, сверху поместить куски баранины и посыпать тертым сыром, луком, нарезанным соломкой.

Плов по-узбекски

***Ингредиенты**: 400 г риса, 250 г баранины или свинины, 100–150 г жира, 500 г моркови, 2–3 луковицы, соль, перец черный молотый или красный по вкусу.*

Приготовление: мясо нарезать небольшими кусочками (по 10–15 г) и обжарить в жире, в конце добавить немного воды. Мясо должно быть почти готовым. Лук мелко порезать, добавить к мясу и слегка подрумянить. Морковь натереть на крупной терке, переложить в жаровню и потушить 15 мин. Посолить и поперчить. Можно добавить немного воды. Промытый рис залить водой и поверхность выровнять шумовкой. Когда рис впитает всю воду, сделать небольшие углубления и подлить 1–2 столовые ложки горячей воды. Перемешивать рис не следует. Закрыть жаровню крышкой и варить плов на слабом огне 20–25 мин. Готовый плов выложить в неглубокую посуду горкой, сверху положить кусочки мяса.

Плов по-гурийски

***Ингредиенты**: 2 стакана риса, 150 г изюма, 150 г меда, 0,5 стакана топленого масла.*

Приготовление: приготовить плов по первому способу и перед подачей на стол полить его сладкой подливкой.

П о д л и в к а: мед смешать с равным количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить в течение 10 мин.

Плов с изюмом

***Ингредиенты**: 2 стакана риса, 100 г изюма, 0,5 стакана масла топленого, 2 ст. ложки масла сливочного*.

Приготовление: рис перебрать, промыть, залить на 10–15 мин кипятком. Затем рис откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Готовый рис откинуть на дуршлаг. В отдельной кастрюле растопить масло. Положить в нее отваренный рис, сверху залить его растопленнм маслом и, плотно закрыв крышкой, поставить кастрюлю на очень слабый огонь на 25–30 мин. Отдельно на слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый, набухший в воде изюм.

При подаче на каждую тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыть его сверху рисом, а поверх риса положить поджаренный изюм.

Плов с фруктами

***Ингредиенты**: 1,5 стакан риса, 500 г тыквы, 200 г свежих яблок, 100 г айвы, 100 г изюма, 0,5 стакана масла.*

Приготовление: свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалив семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом. В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать 1/3 промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить положить слой фруктовой смеси и засыпать оставшимся рисом. Все это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой так, чтобы покрыть верхний слой риса на 1 см. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение 1 ч.

Тоюг плов

Ингредиенты: *1,25 кг курицы, 5 стаканов риса, 625 г лука репчатого, 250 г масла сливочного, кишмиш, курага (всего 750 г).*

Приготовление: курицу разделить на части, посолить и затем обжарить с обеих сторон. Отдельно обжарить на сливочном масле нарезанный тонкими кружочками лук. Когда лук примет коричневый оттенок, слегка обсыпать его лимонной кислотой. Полученную поджарку равномерно выложить на куски курицы, помещенные предварительно в кастрюлю, смазанную сливочным маслом. Влить 0,5 стакана горячей воды и тушить на малом огне до готовности, примерно 40 мин.

Перед подачей на стол взбить яйца из расчета 1 яйцо на 1 человека и залить курицу. Закрыть плотно крышкой. Через 5 мин главная часть гарнира готова. Одновременно приготавливаются сушеные фрукты: кишмиш (изюм), курагу, чернослив с вынутыми косточками. Если таковых нет, можно один кишмиш. Фрукты хорошо промывают вначале холодной, потом горячей водой. Затем поджаривают на сливочном масле на небольшом огне 10 мин.

Желательно иметь дома шафран. Он делает плов янтарно-прозрачным и еще более аппетитным: 2 г шафрана залить 1/4 стакана холодной воды и оставить на 3–4 ч перед приготовлением плова.

Перебрать рис. Зерна должны быть удлиненными. Просеять через дуршлаг. За 3 ч до варки рис промыть холодной водой и оставить в холодной подсоленной воде. Закипятить воду в большой кастрюле. Во время кипения бросить в воду 1 чайную ложку лимонной кислоты или влить пакет кефира (простакваши), немного посолить и положить рис, мешая 2–3 раза шумовкой. Через 2–3 мин кипения рис нужно снять и отбросить на дуршлаг, облив его горячей водой, которая должна быть уже подготовлена. На дно посуды, смазанное маслом, положить раскатанную из теста лепешку (казмаг) и на нее накладывать рис, рассыпая и периодически смачивая его заранее растопленным маслом. В конце сделать из риса небольшую горку и вылить на нее приготовленный шафран. Плотно закрыть крышкой. Дозревает плов на небольшом огне примерно 1,5 ч. По истечении этого срока рис можно пробовать. Если он тает во рту, значит, готов. Плов выложить на блюдо. Рядом в блюде меньших размеров подать приготовленную курицу. С другой стороны на 2–3 тарелочках разложить поджаренные сухофрукты.

Гиймя плов

***Ингредиенты**: 1,125 кг баранины, 5 стаканов риса, 250 г масла топленого, 625 г лука репчатого, перец, соль.*

Приготовление: мякоть баранины пропустить через мясорубку вместе с луком. Полученный фарш обжарить в масле на горячей сковороде. Отдельно обжарить в масле кишмиш и курагу, если есть, туда можно добавить и отварные каштаны. Затем из риса приготовить откидной плов (см. рецепт тоюг плова). Готовый плов выложить на блюдо, гарнировать фаршем с фруктами. Желательно посыпать толченой горчицей.

Плов по-армянски

***Ингредиенты**: 625 г риса, 400 г масла сливочного, сухофрукты (курага, изюм, чернослив – по125 г), 60 г орехов очищенных, 125 г меда, 6,5 стакана воды.*

Приготовление: тщательно промыть рис. Налить в кастрюлю 6,5 стакана воды, положить в нее топленое масло, соль по вкусу и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать рис и убавить огонь. Пока рис варится, поджарить в маленькой кастрюле на сливочном масле курагу, изюм, чернослив и орехи. Когда фрукты станут мягкими, добавить в них мед и кипяток так, чтобы он залил фрукты на 2–3 см, кипятить 10 мин. Готовый рис выложить горкой на блюдо и залить горячим соусом с фруктами.

Плов по-арабски

***Ингредиенты**: 1,25 кг курицы, 100 г моркови, 750 мл бульона, 100 г лука репчатого, 500 г риса, 125 г масла сливочного, 100 г изюма, 125 г орехов очищенных, перец, соль.*

Приготовление: отварить курицу в подсоленной воде, с кореньями и луком до готовности. Промыть рис, высушить и поджарить в масле до прозрачности, залить бульоном. Сильно поперчить, посолить, добавить изюм и дать бурно покипеть 10 мин. Потом накрыть кастрюлю крышкой и поставить на водяную баню еще на 15 мин. Мясо курицы отделить от костей, нарезать брусочками и обжарить в масле, затем соединить с рисом, добавить обжаренные кусочки орехов (или миндаля) и маринованный стручковый перец, все перемешать. Подавать в горячем виде.

Шашлыки

Мясо и рыба, которые вы хотите запечь на вертеле или решетке (рашпере), должны быть свежими. Мясо следует брать молодое и сочное. На решетке можно запекать и цыпленка, и рыбу, и многое другое. Чтобы результат не разочаровал вас, надо соблюдать следующие правила:

1. если мясо все же приморо женное, то его необходимо полностью разморозить прежде чем запекать и дать ему полежать некоторое время. Жилистое мясо не подходит для жарки на решетке;

2. избегайте готовить шашлыки из замороженного мяса. Как бы вы его ни готовили, ни мариновали, ни отбивали, оно останется жестким, а если и помягчеет, то останется безвкусным. А по количеству питательных веществ оно значительно уступает свежему;

3. избегать готовить шашлыки из парного мяса, от только что убитого животного. Мясо должно отлежаться несколько часов и промариноваться;

4. запекать мясо или рыбу следует столько времени, сколько указано в рецепте, иначе мясо получится сухим;

5. рыба для шашлыков должна быть непременно свежей. Недопустимо готовить шашлыки из промороженной и лежалой рыбы;

6. вертел или решетку стоит предварительно смазать растительным маслом и нагреть в течение 5 мин. Сильный жар стягивает поры мяса, и в нем сохраняется сок;

7. цыпленка, запекаемого целиком на вращающемся вертеле, надо время от времени поливать жиром. Сухое мясо следует предварительно замариновать и обвязать тонкими ломтиками бекона;

8. чтобы мясо получилось более сочным, к нему надо добавить приправы в теплом виде. Можно положить сверху кусочек масла;

9. если куски мяса довольно большие, то сначала их жарят при высокой температуре, чтобы закрылись поры, а после того, как они зажарятся (соль по вкусу со всех сторон), продолжают жарить при более низкой температуре;

10. во время жарки мяса следует постоянно наблюдать за вертелом или решеткой. Испортить шашлык – дело одной минуты;

11. переворачивать мясо надо с помощью щипцов или лопатки, а не вилкой, чтобы не вытекал из него сок;

12. под решеткой или вертелом обязательно нужно поставить сосуд, куда бы стекал сок. После того как мясо готово, сок нужно слить, заправить и затем полить им мясо. Мясо, приготовленное на решетке, никогда не подают с густым соусом. Самыми подходящими для барбекю считаются следующие соусы: сок, образовавшийся при жарке мяса, майонез, горчица, кетчуп;

13. мясо, готовящееся на решетке, следует переворачивать с помощью двух ложек или специальных щипцов, которые помогут сохранить весь сок;

14. мясо, приготовленное на решетке, нужно есть сразу же, так как после дополнительного подогрева оно утрачивает свой специфический вкус;

15. после каждого употребления вертел, решетку, шампуры необходимо тщательно вычищать, так как мелкие кусочки мяса, прилипшие к ним, подгорят при следующем использовании и придадут мясу неприятный вкус.

Шашлык из говядины

Ингредиенты:

филе говядины - 310 г

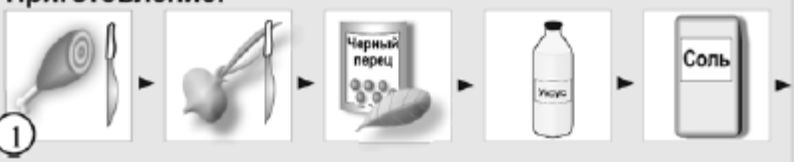
лук репчатый - 40 г

масло топленое - 5 г

специи

уксус фруктовый - 10 мл

Приготовление:



Примечание.

Говяжье филе или мясо 1-го сорта нарезать кусками по 30 г, добавить рубленый лук, соль, черный перец, фруктовый уксус, лавровый лист, душистый перец, перемешать и мариновать в эмалированной посуде 2–3 дня. Затем подготовленное мясо нанизать на шампур, чередуя с кольцами репчатого лука и жарить над древесными углями до готовности. В период жаренья время от времени смазывать мясо топленым маслом.

Оригинальный шашлык

Ингредиенты: *1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 3 стручка желтого сладкого перца, 630 г фарша, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, кайенский перец, 10 помидоров черри, 10 мини-шариков моцареллы.*

Приготовление: лук и чеснок измельчить и пассеровать в растительном масле. Добавить сладкий перец, нарезанный крупной соломкой, и потушить. Выложить овощи в форму. Фарш смешать с яйцом, сухарями, солью, молотым черным кайенским перцем. Скатать шарики и обжарить в растительном масле. Нагреть духовку до 180 °С. На шпажки, смазанные растительным маслом, нанизать мясные шарики, помидоры и шарики моцареллы. Выложить на тушенные овощи и запекать в духовке 10 мин.

Шашлык из баранины

***Ингредиенты**: 330 г баранины, 60 г лука репчатого, 40 г лука зеленого, 10 г петрушки и базилика, сумах или наршараб, соль, перец.*

Приготовление: взять баранину из корейки или задней ноги, порезать кусочки по 35–40 г, посолить, поперчить, нанизать на шомпол и жарить над раскаленными древесными углями в мангале. После готовности шашлык тотчас подать на стол. К шашлыку в виде гарнира подать нарезанный кольцами репчатый лук, мелко порезанный зеленый лук, отдельно подать сумах или наршараб, соль и перец. Летом к шашлыку добавить жаренные на шомполе помидоры (100 г), свежие помидоры.

Шашлык из баранины по-кавказски

Ингредиенты: *1,6 кг баранины, 3 луковицы, 3 пера лука зеленого, 20 мл уксуса 3 %-ного, 10 помидоров, 100 мл соуса ткемали, 20 г барбариса сушеного, 0,5 лимона, 50 г сала бараньего топленого, соль, перец черный молотый, зелень.*

Приготовление: куски баранины нарезать кубиками по 30–40 г, посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным или натертым на терке репчатым луком и зеленью петрушки, смочить уксусом или лимонным соком, перемешать, уложить в неокисляющуюся посуду и поставить на холод на 4–6 ч. Маринованные куски мяса нанизать на металлическую шпажку вперемежку с кружочками репчатого лука, смазать растопленным курдючным салом и жарить над горящими углями либо в электрогриле. Готовые кусочки шашлыка снять со шпажки на блюдо, гарнировать сырым нашинкованным репчатым или зеленым луком, помидорами и долькой лимона. Отдельно подать соус ткемали или «Восточный» и свежий или сушеный молотый барбарис.

Шашлык из индейки с овощами

Ингредиенты: *для маринада: 0,25 стакана кунжутного масла, 0,5 стакана соевого соуса, 0,5 стакана яблочного сока, 1 ст. ложка мелко порубленного чеснока, 1 ст. ложка мелко порубленного свежего имбиря, 1 ч. ложка черного перца. Для шашлыка: 1 кг филе индейки, 1 крупный цуккини, 1 крупный красный болгарский перец, 1 крупный желтый болгарский перец, 3 небольшие фиолетовые луковицы, 3 молодые картофелины, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Приготовление: порезать филе индейки крупными кусками. Сделать маринад, тщательно перемешать все ингредиенты. Куски индейки залить маринадом, закрыть крышкой или пленкой и поставить в холодильник на 8–10 ч. Перец нарезать кусками, соразмерными с кусками индейки; цуккини порезать толстыми кусочками, картофель – тонкими кружочками, лук разрезать пополам. Смешать оливковое масло, лимонный сок, соль и перец и залить смесью порезанный овощи, закрыть пленкой и оставить в холодильнике на 30–40 мин. Когда продукты будут готовы, нанизать их поочередно на тонкие шампуры так, чтобы каждый кусок индейки окружали куски перца. Жарить над горячими углями, постоянно поворачивая, 10–15 мин.

Шашлык по-таджикски

Ингредиенты: *1,2 кг баранины, 200 г лука репчатого, 50 мл уксуса 3 %-ного, 30 г зиры, 50 г зелени, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: мякоть баранины нарезать кусочками по 20–25 г, посолить, поперчить, перемешать с мелко нашинкованным репчатым луком, зирой, полить уксусом и поставить на холод на 3–4 ч. Затем куски мяса нанизать на шпажку и обжарить над раскаленными углями. При подаче шашлык уложить на тарелку и посыпать шинкованным репчатым луком и зеленью.

Шашлык из картошки

Ингредиенты: *125 кг картофеля, 300 г бараньего окорока, 200 г лука зеленого, 50 г петрушки, соль, перец.*

Приготовление: картофель очистить, крупные картофелины порезать на куски по 45–50 г и бланшировать в горячей соленой воде. Бараний курдюк нарезать по 15–20 г и нанизать вперемежку с картошкой на шомпол и жарить в мангале. Готовый шашлык посыпать зеленью.

Шашлык из кур

Ингредиенты: *1,5 кг куриного мяса, 175 г репчатого лука, 125 г кинзы и петрушки, соль, перец, сумах.*

Приготовление: обработанных кур разрезают на кусочки по 40–50 г, их солят и перчат, нанизывают на шомпол и жарят в мангале. Готовый шашлык гарнируют репчатым луком, нарезанным кольцами, а сверху посыпают зеленью.

Шашлык ассорти

Ингредиенты: *свинина, говядина и телятина (по 1 кг), 300 г сала копченого, 200 г жира, 5 луковиц, 100 мл вина сухого белого, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: куски свинины, говядины и телятины толщиной 1–1,5 см отбить, посолить, нарезать квадратами 3–3 см. Копченое сало нарезать кусками, репчатый лук – кольцами и нанизать на деревянную шпажку, чередуя кусок сала, кусок говядины, кружок лука, кусок сала, кусок свинины, кружок лука, кусок сала, кусок телятины, кружок лука и т. д. В сковороде разогреть жир, обжарить шашлык со всех сторон, посыпать черным молотым перцем, залить вином и тушить до готовности под крышкой. Вместо телятины можно использовать баранину. При подаче шашлык полить вином, гарнировать отварным рисом.

Шашлык из печенки

Ингредиенты: *1,15 кг бараньей печени, 300 г бараньего курдюка, 100 г петрушки, сумах, соль.*

Приготовление: печенку очистить от пленки и нарезать кусками по 30–40 г. Бараний курдюк нарезать кусочками по 10–15 г. Все нанизать вперемежку на шомпол. Перед жареньем в мангале печенку спрыснуть подсоленной водой. Готовый шашлык сверху посыпать зеленью и сумахом.

Шашлык из рыбы

***Ингредиенты**: 1 кг осетрины, 3–4 луковицы, 1 лимон, зелень, соль, перец молотый.*

Приготовление: осетрину обработать, промыть и нарезать кусками по 30–40 г. Посыпать рыбу солью, перцем, добавить измельченный лук, тонко нарезанный лимон и поставить на 40 мин на холод для маринования. Отряхнуть рыбу от маринада, нанизать на шампуры и обжарить на углях. При подаче гарнировать шашлык кольцами лука, веточками зелени, дольками лимона.

Шашлык по-сибирски

Ингредиенты: *1,25 кг баранины, 250 г шпика или ветчины копченой, 150 г лука репчатого, 25 мл оливкового масла, лавровый лист, мускатный орех, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: мякоть задней ноги нарезать кусками по 30–40 г, выдержать 2–3 ч в маринаде, приготовленном из оливкового масла, соли, черного молотого перца, натертого на терке мускатного ореха, измельченного в порошок лаврового листа и мелко нарезанного репчатого лука. Подготовленное мясо нанизать на вертел, помещая между кусочками мяса кусочки шпика или жирной копченой ветчины. Обжарить в мангале над раскаленными углями.

Готовый шашлык подать с гарниром из отварного риса.

Шашлык из грибов

Ингредиенты: *500 г грибов свежих (белые, дубовики, подберезовики, подосиновики), 3–5 луковиц, 100 г шпика, перец сладкий, зелень, перец черный молотый, соль.*

Приготовление: выбрать одинаковые по величине грибы, очистить их и тщательно промыть, отварить в течение 15 мин, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и отделить шляпки от ножек. Нанизать на шампуры поочередно шляпки грибов, кружочки лука, тонкие ломтики шпика, посыпать солью, перцем и жарить над углями или на сковороде. Подавать шашлык с томатным соусом, зеленью укропа или петрушки, сладким перцем.

Шашлык из овощей

Ингредиенты: *20 кочешков капусты брюссельской, 20 кочешков капусты цветной, по 2 стручка перца сладкого разных цветов, 5 крупных помидоров, 5 мелких луковиц, 250 г майонеза, 100 г корнишонов, 0,5 ч. ложки перца красного молотого, зелень для оформления.*

Приготовление: кочешки капусты разрезать пополам, стручки перца нарезать крупными ломтиками, лук и помидоры – дольками. Нанизать овощи вперемежку на шампуры, обжарить в гриле или духовке до образования корочки. Подавать шашлыки на блюде, оформив зеленью. Соус подать отдельно.

С о у с: смешать майонез, рубленые корнишоны и молотый перец.

Шашлык из говяжьей вырезки

Ингредиенты: *1 кг мяса,50 мл водки, гранатовый сок, базилик, перец (горошек), соль по вкусу.* **Приготовление:** мариновать мясо для шашлыка лучше в вине, водке, соках, используя в больших количествах пряности – майоран, укроп, петрушку, сельдерей, чабрец, эстрагон, шалфей. Вырезку нарезать поперек волокон небольшими квадратными кусками, держать в маринаде ночь. Нанизать на шампуры кусочки мяса со свежими сливами, томатами и яблоками.

Шашлык из баранины

Ингредиенты: *1,25 кг мякоти баранины, 1стакан сухого или полусладкого красного вина, перец горошком, 1 ст. ложка меда, репчатый лук.*

Приготовление: мякоть баранины нарезать кусочками, замариновать в сухом или полусладком красном вине, добавить перец горошком, нарезанный крупными кольцами репчатый лук. Если вино сухое, добавить 1 столовую ложку меда, поставить на холод. На шампуры нанизать маринованные мясо и лук, отдельно – сладкий перец (желтый и красный), томаты. К столу подавать 2 шампура: один с овощами, другой с мясом.

Шашлык «Куриный»

Ингредиенты: *курица, 2–3 яйца, перец, соль.*

Приготовление: нарезать курицу кусочками средней величины, сложить в посуду, вбить 2–3 яйца, посолить, поперчить, перемешать, поставить в холодильник на ночь для маринования. Перед жаркой надеть на шампур (или вертел) по 4–5 кусочков мяса и жарить над углями.

Шашлык из кролика

Ингредиенты: *1 кг мяса кролика, 200 мл, апельсинового сока, 20 г чеснока, перец жгучий, соль по вкусу.*

Приготовление: мясо вымыть, нарезать одинаковыми кусочками, посолить, залить соком, добавить мелко нарезанный жгучий перец. Все перемешать и выдержать на холоде 6–8 ч. Если мясо кролика не жирное, то нанизанные на шампуры кусочки перед жаркой следует полить растительным маслом. К шашлыку можно подать ассорти из овощей и фруктов.

Кебаб

Ингредиенты: *1,25 кг баранины молодой, лук зеленый с головками, чеснок с зеленым пером, стебли базилика, кинзы, эстрагона, мяты.*

Приготовление: молодую баранину разрубить на кусочки с косточками и хрящами, мариновать в течение 3 ч (в нарезанном колечками луке с добавлением соли с перцем), нанизать на шампуры (отряхнув от соли, пряностей и лука) и обжарить над раскаленными углями, все время переворачивая. К кебабу подать пряную зелень, разложить ее на пучки, чтобы в каждом было по одному сорту зелени и по два стебля зеленого лука.

Шашлык в казане

Ингредиенты: *1 кг баранины, 3 луковицы, 100 г укропа или кинзы, 1 перец красный стручковый или 10 г перца красного молотого, соль.*

Приготовление: баранину нарезать небольшими кусочками, посолить. Репчатый лук нарезать кольцами и перемешать с мелко нарезанным укропом или кинзой. В казанок уложить слоями мясо и луково-укропную смесь так, чтобы вся закладка помещалась не ниже середины казана или не достигала его верха на 2 пальца. В предпоследний слой сверху положить стручок красного перца, разрезанный вдоль пополам, или посыпать красным молотым перцем. Казанок плотно закрыть и поставить на очень слабый огонь примерно на 3 ч. Подавать с маринованным луком.

Шашлык из домашней птицы

Ингредиенты: *1 тушка птицы, 100 г масла топленого, 4 луковицы, 100 г зелени укропа и кинзы, 100 мл воды, соль.*

Приготовление: тушку курицы, гуся или индейки разрезать на куски, посолить. В казанке прокалить топленое масло, уложить слоями куски птицы и нарезанный кольцами репчатый лук, перемешанный с рубленой зеленью кинзы и укропа, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне в течение 1 ч.

Шашлык «Экзотика»

Ингредиенты: *1 кг телятины, 2 грейпфрута, 1 перец сладкий желтый, 1 перец сладкий красный, 1 яблоко (крупное), 1 луковица.*

Приготовление: телятина (лучше ребрышки или грудинка) промыть в холодной воде, порезать на куски, добавить сок одного грейпфрута, поперчить и выставить на холод на ночь. Солить мясо не надо. Перцы, лук, яблоко и грейпфрут нарезать крупными кусками, насадить на шампуры. Отдельно от фруктов и овощей подготовить шампуры с мясом, насаживая телятину свободно, так, чтобы кусочки мяса не спрессовывались и обжаривались со всех сторон. Шампуры с фруктами и овощами полить растительным маслом. Все зажарить. Мясо посолить перед подачей на стол. Подавать шампур с мясом и шампур с овощами и фруктами.

Пельмени и их «родственники»

С соусом мудрить не приходится: растопленное масло со сметаной и капелькой уксуса, или сметана пополам с майонезом, или несколько ложек маринада от консервированных огурцов, помидоров с ложкой майонеза, или томатное пюре.

Пельмени с говяжьим фаршем

Ингредиенты:

мука - 700 г

яйцо - 1 шт.

вода - 1 стакан

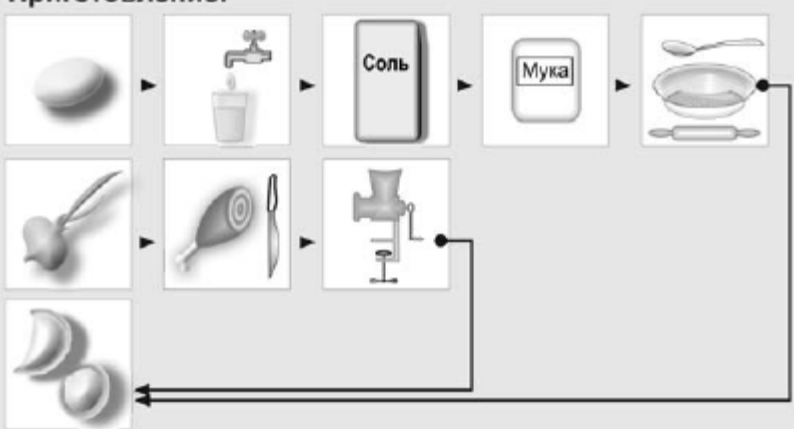
соль - 1 ч. л.

лук - 1 головка

говядина - 1 кг

перец

Приготовление:



Примечание.

Тесто. Яйцо смешать с подсоленной водой и, постепенно подсыпая муку, вымесить тесто средней густоты. Выдержать тесто на разделочной доске 10–15 мин, прикрыв его большой опрокинутой миской.

Приготовление: дважды пропустить через мясорубку мякоть говядины и луковицу. Фарш посолить, поперчить по вкусу, добавить немного мускатного ореха. Затем из теста и фарша разделать маленькие пельмени в виде полумесяца с соединенными концами. Готовые пельмени положить на плоскую тарелку и поставить в морозилку, чтобы застыли. Отваривать их нужно в подсоленном говяжьем бульоне и подавать в мисках вместе с бульоном.

Пельмени

Относительно теста для пельменей мнения кулинаров расходятся. Одни считают, что лучшее тесто получается только из муки и воды. Другие уверены, что без яйца тесто не будет таким эластичным, вкусным само по себе. Остановимся на рекомендациях из старинных кулинарных пособий, которые проверены поколениями.

Т е с т о д л я п е л ь м е н е й: одно яйцо или 2 желтка растереть добела со стаканом муки до консистенции крутого теста, постепенно подливая холодную воду. Кладем 0,5 чайной ложки соли, хорошо вымешиваем, раскатываем в очень тонкий пласт, вырезаем рюмкой кружки, края их смазываем взбитым белком или холодной водой, чтобы склеивались прочнее.

Вырезанные кружочки теста начинить, защипать и варить в кипящей соленой воде (на 3 стакана воды – 1–1,5 чайной ложки соли). Когда пельмени всплывут, вынуть шумовкой на глубокое блюдо, полить растопленным маслом. Отдельно подать сметану, рубленую зелень.

Ф а р ш: классический фарш – мясной или грибной. Для первого обжарить в масле мелко порубленную луковицу, затем добавить мелко порезанное мясо (говядину или свинину, еще лучше – то и другое поровну), посолить, поперчить. Если фарш получился слишком крутой, развести бульоном. Можно в последнюю очередь добавить в фарш измельченное крутое яйцо.

Для грибной начинки отварить сухие грибы, измельчить, обжарить с луком, посолить. Возможны также начинки из ливера, капусты, картофеля с луком.

Манты

Еще один вид пельменей, но гораздо крупнее по размерам и квадратной формы. Но это – только внешнее различие, гораздо существеннее различие в способе варки: манты следует варить на пару, и вкус получается совсем другой, да и форма лучше сохраняется. Тесто примерно то же, что и для пельменей, а вот фарш более жирный, сочный и острый: в перемолотое мясо (преимущественно баранину) добавить мелко порезанный лук, несколько чайных ложек соленой воды и обязательно курдючное или нутряное сало, нарезанное кусочками величиной с крупную фасолину. Оно в основном и придает мантам особую сочность, мягкость.

Ушки

Ингредиенты: *2 яйца, 1,5 стакана муки, 0,5 ч. ложки соли, 2,5 ст. ложки воды.*

Приготовление: они отличаются от пельменей в основном формой. Тесто покруче: растереть желтки, муку, соль и 2,5 столовые ложки воды. Раскатать тесто тонко, как для пельменей, нарезать квадратиками, смазать края белком; начинить, сложить пополам и хорошо защипать – получаются треугольнички. Но их надо не варить, а обжаривать в сливочном масле с двух сторон. Чугунные сковородки не годятся – масло потемнеет! Брать только антипригарные или керамические сковороды. Выложить готовые ушки на бумажное полотенце, чтобы ушел излишек жира. Подать с маслом и сметаной, а если ушки использовать как принадлежность к соусу – положить в бульон перед самой подачей на стол, чтобы не расплылись. Мясной фарш для ушек готовить из вареной говядины, телятины, а грибной – так же, как и для пельменей.

Галушки

Принципиальное отличие от вареников и пельменей: тесто не начиняют, просто отваривают, нарезав пласт на «ремешки» или скрутив их жгутиками. В зависимости от муки, из которой делают галушки, их варят в соленой воде, молоке или бульоне. Подают горячими, полив маслом, сметаной, медом или растопленным салом со шкварками.

Галушки готовят из муки, манной крупы, творога, картофеля и в широком ассортименте. Готовые галушки можно использовать как полуфабрикат для супов и бульонов. Для галушек тесто раскатывают толщиной 1,5 см и нарезают в форме квадратов. Нарезанные галушки бросают в подсоленную кипящую воду и варят до готовности, т. е. пока они не всплывут. После отцеживания их заправляют растопленным сливочным маслом, поджаренным салом, поджаренным на подсолнечном масле луком и т. д.

Для пшеничных галушек замесить тесто из муки (3 стакана), 2 яиц, 2 столовых ложек сливочного масла, 1/3 стакана воды и 1 чайной ложки соли. Вымесить, раскатать, дать постоять, сформировать кружочки или жгутики, отварить в кипятке, подать с салом со шкварками, кубиками ветчины.

Для картофельных галушек взять 5 вареных картофелин и 2 столовые ложки сырого картофеля, натертого на мелкой терке. Добавить 1,5 столовые ложки муки, 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 измельченную луковицу, 2 яйца, красный молотый перец, все хорошо перемешать в пюре. Чайной ложечкой отделять небольшие порции и опускать в соленую кипящую воду или бульон. Варить 7–10 мин.

Для творожных галушек взять 0,6 кг творога, 0,5 стакана муки, 4 яичных белка, сливочное масло и сахарный песок (по 1,5 столовой ложки). Все ингредиенты растереть, перемешать, скатать тесто в жгут и нарезать на кусочки. Варить 15 мин в молоке, подать со сметаной.

Для яблочных галушек требуется другое тесто: 10 яблок очистить, порезать тонкими дольками, добавить молоко (3/4 стакана), 4 яйца, растертых с 1 столовой ложкой сахара и солью (0,5 чайной ложки). Замесить, постепенно добавляя муку (3 стакана). Чайной ложечкой взять кусочки теста, захватывая яблочные дольки, и варить в кипящей подсоленной воде.

Галушки из манной крупы

Ингредиенты: *1,5 стакана манной крупы, 1,5 стакана молока, 0,5 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка соли, 10 горьких миндалин, цедра лимона.*

Приготовление: в кипящее молоко положить сливочное масло, засыпать манную крупу, размешивать до тех пор, пока тесто не станет выглядеть большой галушкой, отстающей от стенок кастрюли. Массу охладить, добавить сахар, яйца, соль, тертый горький миндаль, цедру лимона, размешать. Чайной ложечкой брать маленькие галушки и бросать их в кипящую воду, а когда всплывут, дать покипеть несколько минут на медленном огне, вынуть шумовкой и положить в кастрюлю с разогретым маслом, встряхнуть и подать на стол.

Галушки сдобные

***Ингредиенты**: 3 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 1/3 стакана воды, 1/3 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли.*

Приготовление: в просеянную горкой муку, проделав в ней воронку, влить воду, сметану, растопленное масла, взбитые с солью яйца, замешать тесто несколько круче, чем на пельмени, добиваясь его эластичности. Оставить на время для вызревания, затем раскатать и разрезать на квадратики, отварить в подсоленной воде 10 мин. Готовые галушки откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, положить на сковороду с разогретым маслом, слегка поджарить и подать на стол.

Галушки из хлебных сухарей

Яйца растереть до образования пены с сахаром, положить толченые белые сухари, растопленное масло, молоко и добавить соль. Массу хорошо вымешать, дать постоять 0,5 ч, сделать большие галушки и варить в подсоленной кипящей воде 3 мин. Подать к столу с растопленным сливочным маслом.

Галушки украинские

Ингредиенты: *2,5 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 100 г сливочного или топленого масла.*

Приготовление: муку просеять, сделать в ней углубление в виде воронки, в которую влить 0,5 стакана воды, 2 столовые ложки растопленного масла, взбитые с неполной чайной ложкой соли 2 яйца. Все это смешать с мукой, а потом взбивать, пока не получится гладкое не очень крутое тесто. Полученное тесто раскатать ровным слоем толщиной 5 мм и разрезать на небольшие кусочки любой формы.

Галушки опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении примерно 10 мин. Когда готовые галушки всплывут на поверхность воды, переложить их шумовкой в дуршлаг или на сито и дать стечь воде. В это время в кастрюле или на сковороде разогреть сливочное или топленое масло, положить в него галушки и, встряхивая посуду, слегка поджарить. В заправленные маслом горячие галушки можно добавить сметану. Если масло заменить поджаренным свиным салом (шпиком), порезав его мелкими кубиками, то галушки следует заправить жиром вместе со шкварками.

Пампушки

Ингредиенты: *0,5 кг муки, 30 г дрожжей, 3/4 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки подсолнечного масла.*

Приготовление: пампушки – еще один «дальний родственник» пельменей и галушек. Для них тесто следует готовить на дрожжах: 0,5 кг муки, 30 г дрожжей, 3/4 стакана воды, 1 столовая ложка сахара, 3 столовые ложки подсолнечного масла. Тесто должно 2 раза подойти. Сформировать пампушки величиной с грецкий орех. Выпекать в духовке на слабом огне. Пампушки надо подавать с подливкой из растертого с солью чеснока, кваса и подсолнечного масла.

Заграничный вариант

Похожие мучные изделия есть и в меню других европейских стран – простота исполнения, полезность, вкус, многофункциональность блюд из теста с начинкой (или без нее) привлекают кулинаров. Всем известны итальянские равиоли.

Р а в и о л и следует делать из пельменного теста, начинка – рубленое отварное мясо, соль, перец, зелень петрушки. Варить 10 мин в подсоленной воде, подавать, полив растопленным маслом и посыпав тертым сыром, или в горячем бульоне.

Французы, как всегда, оригинальны и изысканны. Их вариант галушек – гноши.

Г н о ш и надо готовить без начинки. Тесто делать, как для равиолей, дать часа 2 ч постоять, затем сформировать шарики размером с грецкий орех и варить их 15 мин в кипящей воде. Вынуть шумовкой в глубокое огнеупорное блюдо, полить соусом бешамель (по 50 г сливочного масла и муки, 0,5 стакана молока), сверху положить масло, порезанное мелкими кусочками, и запекать в горячей духовке в течение 10 мин. Можно посыпать тертым сыром, рубленым укропом, отдельно подать соус из майонеза пополам со сметаной или – для любителей острого – томатный.

К и т а й с к и е я и ч н ы е п е л ь м е н и оригинальны. Для них нужно взбить 6 яичных белков, посолить, добавить измельченные луковицу и головку чеснока, 1 столовую ложку соевого соуса, щепотку соли, 2 столовые ложки растительного масла. Брать чайной ложечкой небольшие порции яичного теста и обжаривать в масле до полуготовности. Затем каждую сложить пополам, как пельмень, защипать края, снова обжарить в масле с обеих сторон. Сложить в миску, залить соусом: растительное масло, толченый имбирь, десертное вино типа модеры, хорошего портвейна, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки кипятка. Соус вскипятить, опустить в него пельмени, дать настояться. Если вместо вина в соус всыпать 2 столовые ложки сахара, вкус получится кисло—сладкий.

В странах Азии любят пельмени пожирнее и с острым фаршем. Его надо готовить из свинины, добавить мелко нарезанную черемшу и заправить растительным маслом с соевым соусом. Подавать с уксусом, чесноком, перцем.

Вареники

Вареники – «родные» братья пельменей и ушек, но более капризны в приготовлении, поэтому технологию нужно соблюдать точно. Ингредиенты те же: мука, яйца, вода и соль. Но мука должна быть самого тонкого помола и не слишком сухая, чтобы вареники не разваливались. Воду надо брать самую холодную, ледяную (можно охладить ее в морозилке), тогда тесто не пересохнет, а края лучше склеятся.

На 3 стакана муки (пшеничной или пополам с гречневой) нужно взять 3/4 стакана воды и 0,5 чайной ложечки соли. Тесто должно быть средней густоты, чтобы удобнее было раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см. Пласт разрезать на квадраты (вареники получатся в форме ушек) или с помощью стакана на – кружки. Начинку следует класть точно в центр квадратика или кружка, причем не более 1 чайной ложечки, чтобы тесто не слишком растягивалось и не порвалось. Варить в большом количестве кипящей подсоленной воды (1 чайная ложка соли на 3 стакана воды). Когда вареники всплывут (через 8–10 мин), их надо вынуть шумовкой на блюдо и сразу обильно полить растопленным сливочным маслом, чтобы не слиплись. Сметану подать отдельно.

Начинять вареники надо чем-то сладким, вишнями, творогом, черносливом, яблоками и т. д.

Технология приготовления варенников такая же, что и пельменей, с той лишь разницей, что варятся они меньше – 6–8 мин. Опущенные в кипящую воду вареники надо осторожно помешать деревянной лопаточкой или ложкой, чтобы они не пристали ко дну. Даже в большие кастрюли не следует бросать больше 10–12 варенников, чтобы они не склеились. Пельменей же можно бросать и 25–30 штук.

Готовые вареники следует осторожно вынимать шумовкой сначала в дуршлаг, а затем, дав воде стечь, выкладывать на чистую салфетку или просто на столешницу на несколько минут, чтобы обсохли.

Перед подачей на стол вареники надо сложить в глубокую, лучше керамическую, посуду, заправить или растопленным сливочным маслом, или сметаной. К вареникам с ягодами можно приготовить сладкий сироп, использовав сок, стекающий с ягод. Его следует прокипятить, добавив немного сахара, 1 столовую ложку разбавленного в холодной воде крахмала и полстакана воды.

Совершенно секретный совет для неопытных хозяек! Чтобы в процессе варки края вареника не разошлись, можно, прежде чем

класть начинку, насыпать на кружок теста чуть-чуть манной крупы. Она впитает лишнюю жидкость, вареники получатся крепкие, сочные, а вкус их ничуть не пострадает.

Заварное тесто для вареников

***Ингредиенты**: 2 стакана муки, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 стакан крутого кипятка (увеличивать в одинаковой пропорции).*

Приготовление: в муке, просеянной над миской, делается углубление, туда наливается масло и кипяток, размешивается деревянной лопаточкой или ложкой. Затем замешивается тесто до тех пор, пока оно не станет однородным и густым. После этого тесту надо дать отдохнуть 40 мин, затем раскатать его колбасками примерно в палец толщиной, резать на небольшие кусочки и тонко раскатывать. Тесто получается мягкое, нежное, а воду, в которой будут вариться вареники, следует подсолить покруче, если они с соленой начинкой, если же со сладкой начинкой, воду можно почти не подсаливать.

Вареники с ливером, мясом

Ингредиенты: *700 г отварного мяса или ливера (легкое, сердце), 2 небольшие луковицы, соль, перец (по вкусу), 2 ложки жира.*

Приготовление: мясо или ливер отварить до мягкости в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, добавить поджаренный на любом жире лук, поперчить, подсолить (начинка должна быть достаточно острой) и начинить вареники. Начинка из картофеля с грибами: 5–6 сушеных грибов вымочить 1,5–2 ч в воде. Грибы поварить 40 мин, порезать соломкой, поджарить с луком на подсолнечном масле или на сале. Отварной картофель очищенный, размять, смешать с грибами, посолить по вкусу. Если нет грибов, вареники можно начинить картофелем, заправленным поджаренным луком с салом (со шкварками).

Вареники с квашеной капустой

Ингредиенты: *на одну порцию заварного теста 450 г квашеной капусты, 1 крупная луковица, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка сахара, соль, перец.*

Приготовление: капусту промыть теплой водой (если капуста сильно соленая или кислая) и тушить, добавив небольшое количество воды и спассерованный на жиру лук, соль, сахар, перец.

Вареники со сладкой начинкой

Начинкой могут служить вишни, черешни, клубника, черника, свежие сливы или яблоки, ревень. Клубнику следует засыпать сахаром и поставить на 25–30 мин в холодное место, потом откинуть на сито или дуршлаг, чтобы стек сок. После этого можно начинять вареники. Из вишен, черешен, слив следует удалить косточки, предварительно помыв ягоды и очистив их от плодоножек. Сахар лучше класть понемногу на сочень, потом – ягоды. Это касается и черники.

Творожная начинка: на порцию заварного теста 400 г творога, 1 яйца, 100 г сахара. Все тщательно растереть в эмалированной посуде до однородной массы.

Настоящие сибирские пельмени

Ингредиенты: *1 крупная луковица, по 250 г филе любой дичины и сырой свинины, 100 г почечного жира, соль, перец, 2 ст. ложки льда.*

Приготовление: 1 крупную луковицу натереть на мелкой терке, сырую свинину порезать тонкими ломтиками, добавить почечный жир. Все вместе не перемалывать, а мелко-мелко рубить, посыпать солью, перцем, толченой гвоздикой и всыпать 1–2 столовые ложки истолченного в крошку льда. Хорошо перемешать, начинить пельмени, варить в бульоне как обычно. Ставить на стол в глубоком блюде, полив соусом из сливочного масла, лимонного сока и томатной пасты (ее можно заменить крепким мясным бульоном).

Украинские пельмени

Ингредиенты: *3 стакана свежих или размороженных ягод без косточек (черника, вишня, крыжовник, брусника), 0,5 стакана сахара.*

Приготовление: необычная начинка, непривычный вкус! Блюдо вполне подходит для новогоднего стола.

Тесто готовить как обычно, но не на пшеничной, а на гречневой муке (пополам с пшеничной. Ягоды без косточек (черника, вишня, крыжовник, брусника) засыпать сахаром (0,5 стакана). Очень осторожно, чтобы не подавить ягоды, начинку перемешать, начинить пельмени, варить в кипятке, пока не всплывут. Подавать холодными, полив сметаной, смешанной с сахаром и молотой корицей.

Клецки швейцарские

Ингредиенты: *350 г муки, 4 яйца, по щепотке соли и мускатного ореха, 300 г сыра типа эмменталь, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, столовая ложка сухарей.*

Приготовление: замесить тесто из муки, яиц и теплой воды, добавить соль и мускатный орех. Накрыть влажным полотенцем, оставить на 15 мин часа расстояться. Закипятить большое количество воды, подсолить. Тесто порциями намазать на влажную деревянную доску, лопаточкой отделять тонкие полоски и опускать в крутой кипяток, огонь уменьшить. Когда клецки всплывут на поверхность, вынуть шумовкой, положить в нагретую миску или на блюдо и посыпать толстым слоем тертого сыра. Продолжать, пока не кончится все тесто. Готовое блюдо можно посыпать обжаренным луком, смешанным с панировочными сухарями.

Пирожки

Дрожжевое тесто

Ингредиенты: *900 г пшеничной муки высшего сорта, 40–50 г свежих дрожжей, 0,5 л молока, 250 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка соли.*

Приготовление: в молоке развести дрожжи, добавить 1–1,5 чайной ложки сахара и поставить в теплое место. Маргарин или сливочное масло, нарезанное мелкими кусочками, растопить в кастрюле емкостью 4–5 л или лучше в глиняном горшке, так как керамика хорошо и долго сохраняет тепло, что для приготовления дрожжевого теста очень важно. В растопленное масло добавить 2 столовые ложки сахара, щепотку соли. Смесь помешивать круговыми движениями, чуть охладить и добавить оставшуюся жидкость (молоко, кефир или простоквашу). Сюда же входит молоко, использованное для разведения дрожжей. В целом жидкости (молока, кефира или простокваши) должно быть 0,5 л.

Затем в керамический горшок просеять муку через сито, на муку осторожно вылить подготовленные вспенившиеся дрожжи, перемешивая их с мукой и не давая им при этом соприкасаться с растопленным жиром, чтобы не снизить активность дрожжей. Тесто необходимо перемешивать деревянной ложкой или лопаточкой, вращая в одном направлении – влево или вправо. Замешанное тесто должно быть легким, пышным, упругим, податливым, не крутым. Оно должно почти течь в руках и иметь консистенцию густой сметаны. Тесто надо обильно припорошить сверху мукой, просеянной через сито, укрыть горшок чистым полотенцем и поставить в теплое место для брожения. Температура теста должна быть примерно 30 °С. Через 1 ч тесто поднимется, его надо подмесить, сделать первую обминку. Это делается для того, чтобы выпустить образовавшиеся пузырьки углекислого газа, который замедляет процесс брожения. После первой обминки тесто вновь надо припорошить мукой, прикрыть полотенцем или салфеткой и дать ему постоять еще 1–1,5 ч, после чего тесто выложить на стол и формировать.

Слоеное тесто

***Ингредиенты**: 0,5 кг пшеничной муки высшего сорта, 350 г сливочного масла, 1 стакан кефира, 1 яйцо, щепотка соли.*

Приготовление: для того чтобы приготовить слоеное тесто, необходимо замесить тесто, подготовить масло и обработать тесто с маслом. Тесто замешать из муки, кефира и соли. Оно должно получится однородным вязким и упругим. К маслу нужно добавить 1–2 столовые ложки муки, слегка его размять, но не растирать. Масло должно быть пластичным и податливым. Тесто раскатать в виде квадрата, в центр которого положить масло, завернуть его тестом в виде конверта, аккуратно защипать края, затем вновь раскатать тесто в виде прямоугольника, соединить в середине его противоположные концы, вновь защипать их, тесто сложить вдвое и поставить в холодное место на 30 мин. После этого тесто вновь раскатать в виде прямоугольника, но уже в противоположном направлении, на середине соединить противоположные концы теста, затем аккуратно защипать шов, еще раз сложить тесто так, чтобы шов оказался на изгибе внутри и вынести тесто в холодное место на 2 часа. После этого тесто вновь раскатать, сложить вчетверо, вынести на 20 мин в холодное место и формовать. Перед тем как вновь раскатать тесто после очередного охлаждения, его необходимо развернуть на 90 °С. Чередование раскатки, складывания, то. е. слоения, охлаждения и отдыха теста дает возможность получить слоистую структуру выпечки, отличный вкус. Пирожки из слоеного теста снаружи имеют золотистую хрустящую корочку, а внутри – слоистую структуру, которая расслаивается на отдельные мягкие тонкие листы. Из слоеного теста особенно вкусными получаются пирожки с мясом, рыбой, свежими ягодами, фруктами.

Дрожжевое опарное тесто

Опарный способ приготовления теста применяется для изделий с большим количеством сдобы и состоит из двух стадий: приготовления опары и замеса теста после окончания брожения опары.

Для приготовления опары берут 35–60 % муки, 60–70 % воды и 100 % дрожжей (по рецептуре).

Замешенная опара должна иметь температуру 27–29 ˚С.

В посуду налить подогретую воду, в ней развести дрожжи, всыпать муку и все перемешать. Для активизации дрожжей в опару можно добавить 4 % сахара по отношению к массе муки. Опара должна иметь консистенцию густой сметаны. Поверхность опары посыпать тонким слоем муки, посуду закрыть крышкой или прикрыть полотенцем и поставить на 2–3 ч в теплое место.

Интенсивный процесс брожения начинается через 30–40 мин, когда на поверхности опары появляются равномерные трещины, поверхность теста делается выпуклой и оно начинает отходить от стенок посуды. Спустя 2–3 ч опара увеличивается в объеме в 2–2,5 раза и на всей поверхности появляются лопающиеся пузырьки. Готовность опары определяют по внешним признакам: брожение уменьшается, пузырьков на поверхности появляется меньше, опара немного опадает.

Для теста с большим количеством сдобы и при изготовлении его из муки со слабой клейковиной опару надо готовить более густую. В густой опаре процесс брожения протекает медленнее, но более равномерно, опара получается более сильная.

К выбродившей опаре добавить оставшуюся воду с растворенными в ней солью и сахаром, яйца, жир и ароматические вещества. Все хорошо перемешать и добавить оставшуюся муку, предварительно просеяв ее. Продолжительность замеса с мукой 15 мин. Температура замешенного теста должна быть 29–32 ˚С.

При нормальном брожении тесто поднимается равномерно, без разрыва в течение 2–2,5 ч. Оно эластично, не прилипает к рукам. За это время производят 1–2 обминки.

Тесто с «отсдобкой» надо готовить в том случае, когда в состав его входит много жира и сахара, которые задерживают развитие дрожжей, или когда из основного теста нужно приготовить тесто с разным количеством сдобы. Способ этот заключается в том, что сдобу следует вводить в тесто, приготовленное опарным способом, не сразу, а в 2 приема. Вторая порция сдобы называется «отсдобкой», к ней добавляется еще

немного муки.

Тесто с замедленным процессом брожения надо готовить на опаре, замешенной на воде или молоке температурой 10–15 ˚С. Замешенную с вечера опару поставить в помещение, температура которого 18–20 ˚С, а оставшуюся муку – в теплое место. Утром яйца и сахар нагреть до 40–60 ˚С и перемешать с опарой, а затем – с мукой. В конце замеса теста добавить согретые жиры. Через 1 ч такое тесто готово к разделке.

Тесто с ускоренным процессом брожения следует готовить с повышенным количеством дрожжей (в 2–3 раза больше нормы) или поставив тесто на воде при температуре 35 ˚С и сделав его более жидкой консистенции, чем обычно. Замес теста надо производить более интенсивно и длительно.

Дрожжевое слоеное тесто

При изготовлении дрожжевого слоеного теста применяют 2 способа разрыхления: разрыхление при помощи углекислого газа, образуемого дрожжами, и создание такой слоистости, как при изготовлении слоеного пресного теста.

Процесс изготовления теста состоит из следующих операций: приготовление дрожжевого теста опарным или безопарным способом, путем слоения теста, формовки изделий, расстойки. Расстойка в данном случае необходима, так как в процессе приготовления слоеного теста большая часть углекислого газа улетучивается и требуется время, чтобы он вновь накопился.

Тесто готовят опарным или безопарным способом средней густоты. При слоении его маслом или маргарином температура того и другого должна быть 20–22 °С. При этой температуре масло не растапливается и не проникает в слои теста, а образует пластичные слои между ними, что обеспечивает хорошее разрыхление и облегчает формовку изделий. Слоение теста производят двумя способами.

Первый способ прослаивания теста. Масло или маргарин размягчить до пластичного состояния, без комков. Если по рецептуре в изделие входит большое количество сахара, то часть его кладут при замесе теста, а часть соединяют с маслом.

Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 1–2 см, часть пласта (2/3) покрыть размягченным маслом или маргарином. Пласт сложить втрое так, чтобы получилось два слоя масла и три слоя теста. Края свернутого листа тщательно защипать, чтобы масло не вытекло. Затем повернуть пласт теста на 90°, посыпать мукой и снова раскатать до толщины 1 см, смести муку и сложить пласт вчетверо. Таким образом, в тесте восемь слоев масла. При изготовлении теста с большим количеством масла его следует еще раз раскатать и сложить пласт вдвое, втрое или вчетверо, от чего образуется 16, 24 или 32 слоя. При дальнейшей раскатке тонкие слои теста и пласты могут разорваться и слоистость теста ухудшится. Кроме того, слои масла будут настолько тонкими, что после выпечки не будет заметна слоистость теста.

Второй способ прослаивания теста. Тесто охладить до 17–18 °С, раскатать в пласт толщиной 15–20 мм и смазать половину пласта маслом или маргарином, размягченным до консистенции сметаны. Пласт сложить вдвое и повторить раскатку еще раз, смазывая половину пласта маргарином. После этого тесту дать «отдохнуть» в течение 20–30 мин и раскатать до толщины 5–6 мм. Раскатанное тесто смазать еще раз маргарином

и формировать из него изделия.

Слоение и разделку теста надо производить при 20–22 °С. При более высокой температуре тесто следует периодически охлаждать, при этом следить, чтобы масло или маргарин не затвердели.

После разделки изделие «отдыхает» 10–12 мин при температуре не выше 35 °С. При более высокой температуре масло может размягчиться и вытечь, поэтому изделия получаются сухими и жесткими. Если расстойка продолжается более длительное время, масло проникает в тесто и пропадает его слоистость.

Выпекать изделия при температуре 210–250 °С. При более высокой температуре выпекать изделия нельзя, так как на их поверхности быстро образуется корочка и изделия плохо пропекаются. Если температура выпечки ниже, изделия прогреваются медленно и масло может вытечь.

Сливочное тесто для пирожков

Ингредиенты: *2 стакана муки, 150 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 яичный желток, соль, 1 ч. ложка лимонного сока, сода на кончике ножа.*

Приготовление: муку просеять, положить в нее масло и, смешивая с мукой, порубить. В углубление, сделанное в муке, вылить смесь желтка, сметаны, соли, лимонного сока и соды. Вымесить тесто, охладить, раскатать, сформовать пирожки.

Н а ч и н к а: пропущенное через мясорубку вареное мясо со специями (перцем, солью); соленая масса творога; вареная или копченая рыба; тушеные овощи; очищенные кильки; мелко нарезанный шпик; жареные белые грибы и др.

Песочное тесто

***Ингредиенты**: 100 г масла или маргарина, 50 г сахара, 1 яйцо, 1,5 стакана муки, щепотка ванилина или цедра лимона.*

Приготовление: муку просеять, положить в нее масло или маргарин и, смешивая с мукой, порубить ножом. Добавить мелкий сахарный песок (крупный непригоден). В мучной смеси сделать углубление, вылить в него взбитое яйцо, добавить пряности, осторожно замесить тесто в однородную массу, охладить. Через 30–60 мин тесто пригодно для выпечки. Из него кроме пирожков можно формировать различные мелкие печенья, коржи для тортов или маленькие корзиночки. Для приготовления корзиночек тесто раскатать, нарезать небольшими кусочками, покрыть равномерно дно и стенки формочки. Тесто на дне формочки наколоть вилкой, чтобы не образовывались воздушные пузырьки. Выпекать в духовке до ярко-желтого цвета. Перевернув формочку и постучав по дну ее, выбить заготовку и охладить. Остывшие корзиночки наполнить различной массой, как фруктовой, так и мясной, грибной.

Скороспелое сдобное тесто

***Ингредиенты**: 250 г творога, 5 ст. ложек молока, 5 ст. ложек растительного масла, 75 г сахара, 1 ванильный порошок, щепотка соли, 300 г муки, 0,5 ч. ложки соды.*

Приготовление: творог, молоко, растительное масло, сахар, ваниль и соль перемешать с помощью ручной взбивалки или миксера. Добавить около 200 г муки и снова перемешать. Оставшуюся муку смешать с пищевой содой и замесить тесто. Скороспелое тесто особенно хорошо подходит для изделий, выпекаемых на противне, для них можно использовать любую начинку. Для пиццы, пирожков с луком, мясом, капустой и т. д. тесто готовить без сахара.

Морковное тесто

Ингредиенты: *5–6 средних морковок, 70 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 0,5 кг муки, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо, 1 стакан молока или воды.*

Приготовление: вымыть и очистить 5–6 среднего размера морковок. Слегка потушить их в небольшом количестве воды, потом нарезать на мелкие кусочки и снова потушить в сливочном масле. Когда масса остынет, положить в нее дрожжи, муку, 0,5 стакана сахара, щепотку соли, яйцо, добавить молоко или воду и замесить тесто. После того как тесто поднимется, из него можно приготовить ватрушки с творогом, пирог с повидлом, а также булочки, начиненные творогом, которые после выпечки смазать вареньем или сметаной.

Капустное тесто

Ингредиенты: *0,5 качана капусты, 60 г сливочного масла, 20 г дрожжей, 0.5 кг муки, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо.*

Приготовление: мелко порезать 0,5 небольшого кочана капусты и потушить в подсоленной воде или молоке до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Добавить в нее сливочное масло и снова потушить. Когда капуста пожелтеет, она готова. В капустную массу положить дрожжи, муку, 0,5 стакана сахара, 1 желток и замесить тесто. Когда тесто поднимется, выложить его на доску, разрезать на лепешки и снова дать подняться. Из капустного теста можно приготовить пирожки с начинкой или просто пышки. Горячие пирожки смазать маслом.

Картофельное тесто

Ингредиенты: *500 г картофеля, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, соль.*

Приготовление: истолочь вареный картофель или пропустить его через мясорубку. Добавить для связки 1 столовую ложку муки, 1 яйцо, соль по вкусу, перемешать. Из полученной массы сделать круглые лепешки, положить на них начинку и сформировать пирожки. Пирожки обсыпать мукой и обжарить. Подавать в горячем виде с маслом.

Тыквенное слоеное тесто

Ингредиенты: *2 стакана муки, 1 яйцо, 1 небольшая тыква, соль.*

Приготовление: просеять муку, сделать в ней углубление, влить в него яйцо, немного подсоленной воды, 3 столовые ложки пропущенной через мясорубку тыквы и осторожно замесить тесто. Раскатать тесто тонким слоем, посередине положить тонкие кусочки сливочного масла, края теста завернуть и раскатать еще раз. Теперь края соединить «конвертиком», выдержать 1 ч в холодильнике, снова раскатать несколько раз, подсыпая по необходимости муку. Последний раз раскатать тонким слоем, вырезать кружочки. На каждый кружочек положить кусочек подготовленной тыквы, посыпать корицей, сахаром, края защипать. Выпекать в горячей духовке на сухом противне 25–30 мин.

Тыквенное дрожжевое тесто

Замешивая тесто, добавить в него мякоть тыквы, пропущенную через мясорубку: на 2 столовые ложки муки положить не более 3 столовых ложек тыквы. Раскатать на пирожки с тыквенной начинкой или сделать лепешки. Дрожжи посыпать солью, растворить в теплой воде. Постепенно всыпать муки столько, чтобы замесить крутое тесто. Скатать его в шар, накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, разделать на шарики величиной с грецкий орех, раскатать каждый шарик в тонкую лепешку, положить начинку, защипать края.

Сырное тесто

Ингредиенты: *4 яйца, 300 г муки, 100 г натертого сыра, соль и мускатный орех в порошке по вкусу.*

Приготовление: замесить тесто из муки и яиц с добавлением измельченного в порошок сыра. Получить сырную муку можно, используя специальную насадку для кухонного комбайна. Тесто раскатать в тонкий пласт (толщиной не более 2 мм) и нарезать в виде прямоугольничков размером 2?3 см. Дать тесту подсохнуть 10–15 мин. Процеженный бульон довести до кипения, засыпать в него прямоугольнички и варить при слабом кипении до тех пор, пока они не всплывут.

Ручное тесто

***Ингредиенты**: 150 г маргарина, 150 г сахара, 50 г дрожжей, соль, 7 стаканов муки.*

Приготовление: твердо надо придерживаться правила, что теста не должна касаться металлическая ложка, с первого до последнего момента оно вымешивается руками, вбирая тепло и энергетику. В глубокую миску выложить мелко нарубленный маргарин, сахар, свежие дрожжи, добавить щепотку соли и влить 3 стакана умеренно горячей воды. Все хорошо перемешивать рукой.

Затем добавить небольшими порциями муку и замесить тесто. Накрыть миску полотенцем и оставить тесто подходить на 1–3 ч. После этого делать плюшки или пирожки с любой начинкой.

Пирожки с картофелем и творогом

***Ингредиенты**: 500 г вареного картофеля, 1 яйцо, соль, 200 г муки. Для начинки: 300 г творога, 1 желток, 1 ст. ложка муки, сахар, щепотка ванилина или цедра лимона.*

Приготовление: холодный вареный картофель натереть на терке, добавить взбитое яйцо, соль, муку. Замесить тесто, на посыпанной мукой доске раскатать, стаканом вырезать кружочки, смазать яйцом. На каждый кружочек положить 1 чайную ложку сладкого творога, края кружочков сжать, придать изделию форму пирожков. Если использовать для начинки готовые сладкие творожные сырки, то их надо предварительно положить в марлю и сверху поместить груз, чтобы отжать лишнюю влагу. Пирожки разложить на смазанном жиром противне, смазать яйцом и выпекать в духовке. Подавать с молоком.

Н а ч и н к а: взять сухой мелкозернистый творог, смешать его с яйцом, натертой цедрой или ванилином, сахаром, мукой.

Пирожки с килькой

***Ингредиенты**: тесто слоеное или сливочное, 150 г говяжьего фарша, соль, перец, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 100 г кильки, зелень, 1 яйцо.*

Приготовление: тесто раскатать в пласт, стаканом вырезать кружки или нарезать квадратиками. Край каждого кружка или квадратика смазать взбитым белком, посредине положить приготовленный фарш и половину вычищенной кильки. Края теста защипать, сформовав пирожки в виде полумесяцев или треугольников. Подготовленные пирожки разместить на смазанном жиром противне, проколоть вилкой, смазать яичным желтком и выпечь в духовке.

Н а ч и н к а: лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить фарш, перец, мелко нарезанную зелень. Если фарш очень сухой, добавить густую сметану.

Пирожки мясные

***Ингредиенты**: 250 г муки, 50 г маргарина, 150 г творога, 2 яйца, соль, 0,5 ч. ложки красного перца. Для начинки: фарш из 200 г мяса, молоко.*

Приготовление: из муки, маргарина, 1 яйца и перца замесить тесто и поставить его охладиться. Затем тесто раскатать в пласт толщиной около 5 мм, разрезать на прямоугольники. На половину каждого прямоугольника положить мясную начинку, вторую половину положить поверх, края плотно прижать вилкой. Другое яйцо взбить с небольшим количеством молока, полученной смесью смазать положенные на смазанный маслом противень пирожки. Поверхность каждого пирожка разрезать вдоль кухонными ножницами. Выпекать на среднем огне до получения золотисто-коричневой корочки.

Вместо фарша для начинки можно использовать колбасу, ветчину, кусочки жаркого, вареной рыбы или овощей.

Пирожки с зеленым луком и яйцом

Ингредиенты: *2 стакана муки, 0,5 стакана молока, 250 г маргарина, 50 г дрожжей.*

Для начинки: 1 кг зеленого лука, 3 яйца, укроп, соль, перец по вкусу.

Приготовление: дрожжи растворить в молоке, маргарин растопить, когда он остынет, смешать его с дрожжами и высыпать муку. Вымесить тесто, раскатать, вырезать стаканом кружочки. Положить в каждый приготовленный кружочек фарш, защипать пирожки, выложить на противень, поставить в нагретую духовку.

Ф а р ш: помыть, почистить лук и измельчить его, яйца сварить вкрутую, нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить, укроп измельчить, добавить в фарш, все перемешать.

Пирожки с капустой

Ингредиенты: *3,5 стакана муки, 1 стакан молока, 50 г жира, 0,5 ст. ложки сахара, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соли, 20 г дрожжей. Для фарша: 0,5 кг квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Приготовление: пирожки готовят из теста очень мягкой консистенции. Тесто ставят опарным или безопарным способом. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см ровным слоем по столу. Вырезать стаканом кружочки. Положить на каждый приготовленный фарш, защипать пирожки, выложить на противень, поставить в нагретую духовку. Чтобы пирожки получились удачными, первые 10 мин не надо открывать духовку при выпечке.

Пирожки с мясом

***Ингредиенты**: 1 кг дрожжевого теста. Для начинки: 600 г отварного мяса, 2 луковицы, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, мускатный орех, мясной бульон, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Приготовление: из дрожжевого теста и мясной начинки приготавливаются маленькие закусочные пирожки величиной с грецкий орех. Для этого тесто нужно раскатать в жгут, нарезать на маленькие кусочки, тонко раскатать из них кружки, на эти кружки положить по 1 чайной ложке мясной начинки и аккуратно защипать пирожки, придав им овальную или круглую форму. Подготовленные пирожки положить на противень, их поверхность наколоть вилкой, смазать яйцом и после пятнадцатиминутной расстойки выпечь. Подать пирожки с мясом как закуску, а также к бульону или чаю.

Н а ч и н к а: отварное мясо пропустить через мясорубку, соединить с мелко нарезанным и обжаренным в сливочном масле луком, рубленными яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом. Если мясо постное и начинка немного суховата, то для сочности в нее можно добавить растопленное сливочное масло и немного мясного бульона.

Чебуреки

***Ингредиенты**: 3 стакана муки, 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, 3/4 стакана воды для теста, 50 г риса, перец по вкусу, 200 г топленого жира для жаренья.*

Приготовление: мякоть баранины и баранье (желательно курдючное) сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В измельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2–3 столовые ложки холодной воды. Приготовленный таким образом фарш перемешать с отварным холодным рисом.

Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением 0,5 чайной ложки соли замесить пресное крутое тесто, как для лапши. Раскатать тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом. Жарить чебуреки на глубокой сковороде или противне с маслом.

Закуски и салаты

Салаты – идеальная еда для ленивого человека, прежде всего, из-за быстроты приготовления и отсутствия необходимости подогревания: нарезал пару овощей, залил сметаной или заливкой, и блюдо готово.

Салаты к нам пришли из Древнего Рима и представляли собой одно единственное блюдо из сырых зеленых овощей и огородных трав. Приправляли такой салат медом, перцем, солью и уксусом.

В средние века во Франции салат приготавливали из зеленого лука, перьев чеснока, мяты и листьев петрушки. Он хорошо сочетался с мясом. Те же французы ввели в состав салата латук – листья без вкуса.

В самом конце XVIII века в салат стали добавлять капусту всех видов. Позже в салат попали свежие огурцы, спаржа, артишоки.

Как заправку для салатов французы использовали сухое вино и винный уксус с добавлением соли и перца. А иногда это был лимонный сок с оливковым маслом и душистыми и пряными приправами. Затем в салат стали включать не только зеленые овощи, но и корнеплоды. Заправки для салатов стали усложняться.

Закуска из ветчины с овощами

Ингредиенты:

ветчина - 300 г

картофель вареный - 5 шт.

яйца, сваренные вкрутую, - 3 шт.

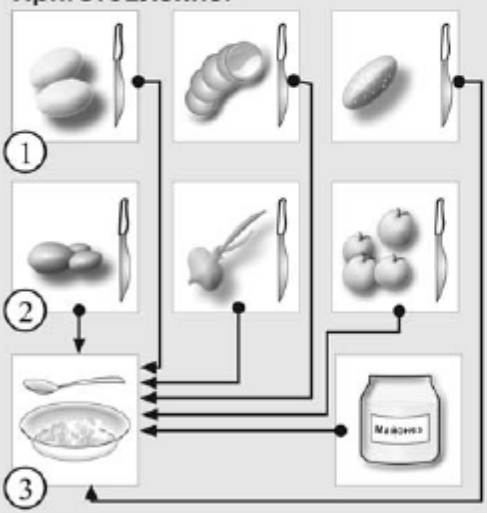
огурец соленый - 2 шт.

лук - 1 головка

помидоры - 3 шт.

майонез - 1 стакан

Приготовление:



Примечание.

Вареные яйца, ветчину, огурцы нарезать соломкой, вареный картофель – кубиками, лук мелко нарезать, помидоры – дольками. Все продукты перемешать и залить майонезом. Украсить тонкими ломтиками ветчины, помидора и яйца.

Когда в салаты стали добавлять отварные, соленые или квашеные овощи, а позже рыбу, мясо, яйца и дичь, они превратились в самостоятельные блюда.

Современный словарь объясняет слово «салат» как блюдо из мелко накрошенных овощей, мяса, рыбы, яиц, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркиваются две особенности этого блюда: крошеное и холодное.

Сегодня салатом называют любую съедобную смесь, приготовленную быстро, на скорую руку:

• морскую: моллюски, креветки, омары и прочие обитатели моря;

• мясную: колбасно-ветчинные смеси с картофелем, зеленым горошком под майонезом.

На протяжении многих лет сложились определенные правила их композиции:

• продукты в салате должны быть совместимы по вкусу. Могут использоваться почти все известные человечеству пищевые продукты и их сочетания;

• каждому салату соответствует своя заправка. Неподходящей заправкой можно испортить хорошо подобранный салат;

• любые салаты, а особенно зеленые, солят перед подачей на стол. Салаты из нежных овощей и нежной пряной зелени совсем не солят, а заправляют лимонным соком и чуть-чуть перчат. От соли зелень быстро теряет свой сок, жухнет, вянет и теряет вкус;

• подавая салат на стол, проверяют, не повторяет ли он по составу другие блюда на столе и не противоречит ли он им. Так, зеленый салат из трав или помидоров не подают перед молочным супом. А салат из капусты не подают перед борщом;

• салаты-закуски могут содержать неовощные компоненты;

• салаты, которые подаются ко второму блюду, должны вызвать аппетит, а не насытить;

• к жирному мясному блюду, вроде плова, или хорошему стейку, приготовленному на мангале, подойдут салаты из яблок и чеснока, из вишен, лука, зеленых перьев чеснока и укропа, из помидоров и репчатого лука, из стеблей сельдерея и т. д.;

• к рыбе подойдет салат из мягких отварных овощей (морковь, картофель с луком) и острой заправкой из хрена, перца, лимонного сока и маслин.

Салат должен быть сочным – это основное его достоинство. Поэтому сегодня наблюдается тенденция к приготовлению салатов из очень крупных кусков.

При этом хорошо учитывать цвета овощей, чтобы салат получился нарядным, разноцветным.

Характерная особенность этих салатов – их простота в приготовлении, строгость, естественность, легкая заправка (лимон, оливковое масло, бальзамический или винный уксус) или ее отсутствие. Салаты лучше заправлять растительным маслом. Любой салат будет вкусным с кисло-сладким соусом: отдельно в 1/4 стакана воды размешать соль, сахар и лимонный сок.

Салат диетический из кальмара

***Ингредиенты**: 400 г филе кальмара, 1 яйцо, 2картофелины, 1 морковь, 1 яблоко, 2–3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.*

Приготовление: отварить филе кальмара и нарезать соломкой. Сырые яблоки, морковь и вареный картофель нарезать ломтики. Все соединить и залить сметаной. Украсить зеленью.

Салат из копченой рыбы

***Ингредиенты**: 3 рыбки горячего копчения среднего размера, 6 картофелин, 3 соленых огурца, 2 луковицы, 2 сладких яблока, 2 стакана сметаны, сахар, соль, молотый черный перец, горчица, уксус по вкусу.*

Приготовление: картофель очистить и сварить в подсоленной воде до готовности, порезать мелкими кубиками. Разделать рыбу, удаляя кожу и кости, и нарезать небольшими ломтиками. Очищенную луковицу измельчить, яблоко нарезать кубиками, огурцы – тонкими ломтиками. Приготовить заправку: в сметану добить все специи и хорошо перемешать. В глубокий салатник выкладывать последовательно слоями: половину картофеля, рыбы, луковицы, яблока, огурцов и заправить 1 стаканом сметаны, в которую добавить специи. Затем выложить в той же последовательности оставшиеся компоненты и заправитьсметаной.

Салат с кальмарами

Ингредиенты: *отварные или консервированные кальмары, отварное куриное мясо, свежие яблоки(можно заменить маринованными огурцами).*

Приготовление: все компоненты взять поровну и нарезать соломкой, все перемешать, посолить и заправить майонезом, разложить на листья зеленого салата. В качестве украшения использовать ломтики лимона, сладкого перца и рубленую зелень.

Кальмары в сметане

***Ингредиенты**: 700–800 г кальмаров, 2 средние луковицы, неполный стакан сметаны (можно взять в равных частях сметану и майонез), соль, перец и приправы по вкусу.*

Приготовление: обработанные тушки кальмаров нарезать крупными прямоугольными ломтиками. Посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Отдельно пассеровать репчатый лук и добавить его вместе со сметаной в сотейник с кальмарами. Тушить на маленьком огне приблизительно 15 мин, закрыв посуду крышкой.

Рулет из кальмаров

Ингредиенты: *1 кг сырых кальмаров, 1 ломтик хлеба, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 вареных яйца, 100 г тертого сыра, зелень, 2 ст. ложки растительного масла.*

Приготовление: пропустить через мясорубку сырые кальмары, ломтик хлеба, луковицу и зубчик чеснока, добавить растительное масло. Выложить фарш на пищевую пленку и разровнять. На фарш положить рубленые яйца, тертый сыр, зелень, посолить и поперчить. Фарш свернуть рулетом и варить 15 мин. Вынуть и удалить пленку.

Салат рыбный деликатесный

Ингредиенты: *95 г филе рыбы частиковых пород или 90 г осетровых пород, 55 г картофеля, 40 г огурцов, 35 г помидоров, 30 г моркови, 25 г горошка, 35 г капусты цветной, 25 г фасоли стручковой, 40 г майонеза, 5 г острого томатного соуса, соль, перец, 10 г зелени.*

Приготовление: можно использовать любую рыбу, не имеющую костей. Вареные картофель, морковь и сырые овощи (огурцы, помидоры) нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек. Часть овощей и рыбы заправить майонезом и уложить в салатник горкой, вокруг которой уложить длинные ломтики рыбы, а кругом «букетами» – оставшиеся овощи и кочешки цветной капусты, незаправленные соусом. Салат украсить зеленью.

Салат из рыбного филе

Ингредиенты: *300 г филе морской рыбы,1 яйцо,1/4 стакана майонеза, 1/4 стакана сметаны, 30 г зелени петрушки, 1 лимон, перец, соль.*

Приготовление: филе морской рыбы отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо – кубиками. Сложить все в посуду, добавить по вкусу перец и соль. Перемешать, полить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат с овощами

Ингредиенты: *200 г рыбы, 50 г картофеля, 50 г свежих огурцов, 150 г овощей, 50 г сметаны, уксус, зелень, соль.*

Приготовление: очищенную рыбу отварить в воде, в которую добавить ароматические коренья и специи. Готовую рыбу отделить от кожи и костей и нарезать кусочками. Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать мелкими кубиками. Морковь, цветную капусту и зеленый горошек отварить в соленой воде. Морковь нарезать кусочками, цветную капусту разделить на розетки. Охлажденные составные части салата перемешать со сметаной, заправленной солью, уксусом и измельченной зеленью.

Сельдь с луком

Ингредиенты: *3 соленые селедки, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки уксуса, зелень петрушки*.

Приготовление: сельдь вымочить, очистить, отделить филе от костей, нарезать поперек на кусочки, уложить в селедочницу. Сверху посыпать кольца лука, полить растительным маслом и уксусом, украсить зеленью петрушки. Для оформления блюда можно использовать зеленый лук, ломтики картофеля, сваренного в кожуре, брусочки свеклы, звездочки моркови, моченую бруснику. Свеклу нужно заправить растительным маслом, иначе она окрасит и сельдь и другие овощи.

Рыба под маринадом

Ингредиенты: *600 г рыбы, 2 луковицы, 120 г моркови, 120 г томатного пюре, 120 мл уксуса, 30 г сахара, 400 мл воды, перец черный горошком, лавровый лист, корица, гвоздика, соль.*

Приготовление: взять крупную рыбу, нарезать ее на куски, мелкую рыбу оставить целой. Подготовленную рыбу сбрызнуть уксусом и выдержать 15 мин. В кипящую подсоленную воду положить нарезанную звездочками или кружочками морковь, нашинковать кольцами лук и варить до полуготовности, затем добавить томат-пюре, специи, сахар, уксус и довести до кипения. В кипящий маринад положить рыбу и варить при слабом кипении 15 мин. Готовую рыбу охладить в маринаде и выдержать в нем 10 ч. Подать рыбу на блюде, украсив ее кружочками моркови, кольцами лука, зеленью петрушки, залив маринадом.

Рыба под овощным маринадом

Ингредиенты: *900 г любой рыбы, молотый перец, мука, растительное масло для обжаривания, соль по вкусу. Для маринада: 4 моркови, 2 корня петрушки или сельдерея, 3 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 1 стакан томата, 1 стакан рыбного бульона, 0,5 стакана слабого раствора лимонной кислоты, 2 лавровых листа, 8 горошин горького перца, 3 гвоздички, сахар, соль.*

Приготовление: филе рыбы нарезать кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке, пожарить на растительном масле до готовности. Из головы, хвоста и костей сварить бульон. Очищенные, вымытые морковь и корни петрушки натереть на крупной терке, лук нашинковать полукольцами. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, влить растительное масло и слегка поджарить, добавить томат и тушить под крышкой 15 мин, время от времени помешивая. Затем добавить рыбный бульон, разведенную лимонную кислоту или уксус, положить лавровый лист, перец, гвоздику, сахар и соль по вкусу. Все вместе прокипятить 15 мин, охладить. Поджаренные охлажденные куски рыбы уложить на блюдо, залить маринадом и выдержать, чтобы рыба им пропиталась. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Винегрет с сельдью

Ингредиенты:

сельдь - 2 шт.

картофель - 4 шт.

свекла - 1 шт.

морковь - 2 шт.

огурцы соленые - 4 шт.

яйца - 2 шт.

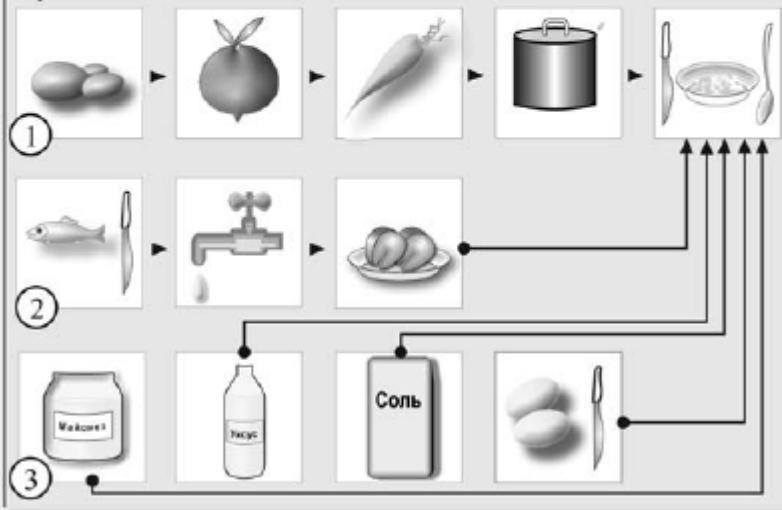
майонез - 100 г

уксус

листья салата

соль

Приготовление:



Примечание.

Филе вымоченной сельди нарезать кусочками. Картофель, свеклу и морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, огурцы мелко нарезать. Все хорошенько перемешать, заправить майонезом и уксусом, посолить, украсить кусочками сельди, листьями салата и цветком из яйца.

Закусочное масло из сельди

Ингредиенты: *0,5 кг сельди или килек, 3 желтка, 250 г сливочного масла, зеленый салат, зелень петрушки и укропа.*

Приготовление: филе сельди или килек пропустить через мясорубку вместе с желтками сваренных вкрутую яиц и сливочным маслом. Затем смоченным ножом сформовать массу в виде булки и обложить зеленым салатом, веточками петрушки и укропа.

Закуска из икры зернистой

Ингредиенты: *50 г икры зернистой или кетовой, 30 г лука зеленого.*

Приготовление: икру зернистую или кетовую подать в икорнице или маленьком салатнике на льду. Отдельно на розетке подать нашинкованный зеленый лук. В торжественных случаях можно заморозить воду в форме.

Винегрет с рыбой

Ингредиенты: *300 г рыбы, 3 картофелины, 1 небольшая свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 150 г майонеза, 40 мл острого томатного соуса, специи, соль.*

Приготовление: рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и соусом.

Винегрет с сельдью

Ингредиенты: *2 сельди, 4 картофелины, 1 средняя свекла, 2 моркови, 4 соленых огурца, 2 яйца, 100 г майонеза, уксус, листья зеленого салата, соль.*

Приготовление: филе вымоченной сельди нарезать кусочками. Картофель, свеклу и морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, огурцы мелко нарезать. Все хорошенько перемешать, заправить майонезом и уксусом, посолить, украсить кусочками сельди, листьями салата и цветком из яйца.

Рыба заливная

Ингредиенты: *1 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 10 г желатина, 2 лавровых листа, соль.*

Приготовление: рыбу порезать на куски. Кости, голову, очищенную от жабр, икру, плавники сложить в кастрюлю, добавить коренья, лавровый лист, лук, соль, залить водой и поставить варить. Через 20 мин в эту же кастрюлю положить куски рыбы. Когда они будут готовы, их вынуть, уложить на блюдо в форме целой рыбы с небольшими промежутками между кусками, накрыть мокрой тканью и поставить блюдо в холодное место. Бульон, который получился от варки, слить и приготовить 2 стакана желе. Каждый кусок рыбы украсить ломтиками лимона, моркови, нарезанной в виде звездочек, листком зелени и залить полузастывшим желе. Заливать в 3 приема. Поставить в холодное место.

Заливное из сельди

Ингредиенты: *2 сельди, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, 2 ч. ложки уксуса, сахар, горчица.*

Приготовление: разделанное филе сельди нарезать кубиками, репчатый лук измельчить и пассеровать в растительном масле, сырые яйца взбить с уксусом, залить лук, прогреть, заправить сахаром и горчицей, дать остыть. Украсить.

Заливное из сельди со сливками

Ингредиенты: *300 г филе сельди, 2 яблока, 2–3 яйца, 3–4 картофелины, 1,5 ст. ложки уксуса, 200 мл сливок, 50 г масла.*

Приготовление: ломтики подготовленной сельди засыпать мелкими кубиками очищенных яблок, вареного картофеля и репчатого лука, перемешанными с нарубленными белками крутых яиц. Для заправки смешать растертые желтки с растительным маслом, уксусом, сахаром, перцем и горчицей, развести смесь сливками.

Салат «Морское дно»

***Ингредиенты**: по 200 г морской и краснокочанной капусты, 2 луковицы, 120 г крабовых палочек, 3 яйца, банка консервов скумбрии в масле, 250 г майонеза, свежая зелень, соль по вкусу.*

Приготовление: на плоское блюдо положить слоями морскую капусту, нашинкованный репчатый лук, измельченные крабовые палочки, сваренные вкрутую и порубленные яйца и обильно залить майонезом. Затем выложить консервированную скумбрию, верхний слой – нашинкованная краснокочанная капуста. Полить майонезом и ложкой разровнять верх, украсить зеленью и кубиками из крабовых палочек.

Авокадо с креветками

Ингредиенты: *3 авокадо, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г отварных креветок, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка сметаны.*

Приготовление: авокадо разрезать наполовину, вынуть косточки, осторожно отделить ложкой мякоть. Разложить на листья салата ямками вверх, заполнить начинкой.

Н а ч и н к а: мелко нарезать креветки, яйца кубиками, порезать оставшуюся возле кожицы авокадо мякоть и тоже добавить в начинку. Заправить майонезом и сметаной.

Рыба по-марокански

***Ингредиенты**: 500–600 г филе скумбрии или морского окуня, 0,5 стакана свежевыжатого лимонного сока, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого тмина, 0,5 ч. ложки молотого кориандра, 1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха*.

Приготовление: для приготовления маринада перемешать все ингредиенты в неглубокой посуде, в которой поместится вся рыба в один слой. Перевернуть куски рыбы, чтобы они полностью пропитались маринадом. Накрыть посуду пленкой и поставить в холодильник не более чем на 30–60 мин. Если мариновать рыбу больше 1 ч она начнет разваливаться. Пока рыба маринуется, ее нужно перевернуть 2–3 раза. Затем вынуть рыбу из маринада, положить на противень и запекать в духовке, затем перевернуть и запекать с другой стороны.

Салаты на любой вкус

Картофельный салат

Ингредиенты: *3 ст. ложки лимонного сока, соль, перец, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стебля зеленого лука, 1 пучок петрушки, 3 красные луковицы, 8 картофелин, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 1 качан зеленого салата, 4 помидора, 80 г рокфора.*

Приготовление: смешать 2 столовые ложки лимонного сока с 3 столовыми ложками масла. Зелень порубить, лук нарезать кольцами, смешать с зеленью. Посолить, поперчить. Картофель сварить в мундире, добавив очищенный чеснок, лавровый лист и лимонный сок, очистить и нарезать круглыми ломтиками, добавить маринованный лук. В оставшемся масле поджарить нарезанные кружками помидоры. Листья салата нарвать крупными кусками, перемешать с помидорами и потушить 1–2 мин. Овощи разложить на тарелки. Сверху покрошить рокфор.

Зеленый салат с помидорами

Ингредиенты:

масло растительное - 0,5 стакана

уксус - 2 ст. л.

перец

сахар - 0,5 ч. л.

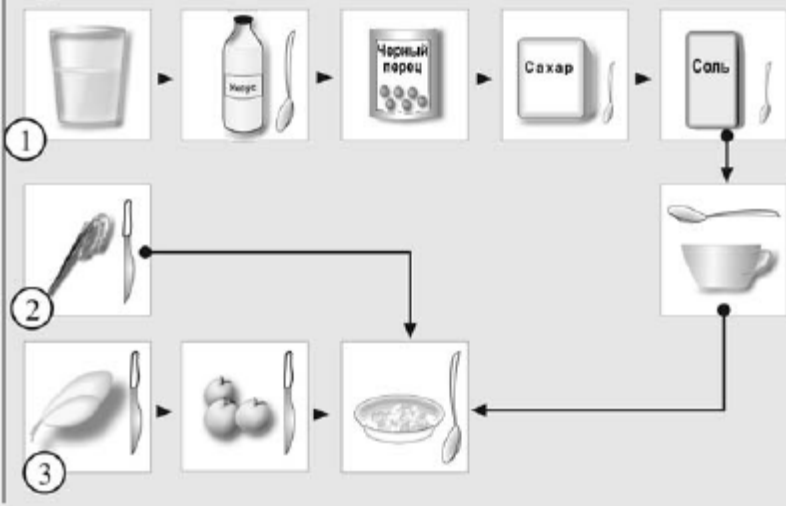
соль - 0,5 ч. л.

зеленый салат или щавель - 200 г

помидоры - 3 шт.

укроп, петрушка

Приготовление:



Примечание.

С о у с. Смешать 0,5 стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, перец, 0,5 чайной ложки сахара, 0,5 чайной ложки соли.

Приготовление: зеленый салат измельчить руками или нарезать, положить в миску вперемежку с ломтиками помидора, залить соусом, посыпать рубленой зеленью.

Салат «Северный»

Ингредиенты: *625 г мякоти курицы отварной, 125 г орехов, 75 г масла сливочного, 250 г апельсинов, 230 г помидоров, 230 г огурцов свежих, 100 г горошка зеленого, 250 г картофеля отварного, 250 г майонеза, соли по вкусу.*

Приготовление: куриное мясо порезать на куски, а еще лучше пропустить через мясорубку 2 раза вместе с очищенными орехами и маслом. Посолить и поставить на 30 мин в холодильник. Картофель порезать дольками, добавить зеленый горошек и порезанные огурцы. Соединить овощи и фарш, заправить майонезом. Украсить дольками апельсинов и помидоров.

Разноцветный салат из сладкого перца

Ингредиенты: *4 яйца, по 4 стручка красного, желтого и зеленого сладкого перца, 10 ст. ложек растительного масла, соль, перец, 16 маслин без косточек, 6 ст. ложек винного уксуса, 2 зубчика чеснока, 2 красные луковицы, 1 ст. ложка каперсов, 2 ст. ложки петрушки.*

Приготовление: яйца сварить вкрутую. Перец нарезать тонкой соломкой, обжарить в половине растительного масла, переложить в салатник, посолить, поперчить. Яйца нарезать кубиками, а маслины – колечками. Оставшееся растительное масло перемешать с уксусом. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, и мелко порубленный лук. Посолить и поперчить. Заправить салат. Посыпать яйцами, колечками маслин, каперсами и петрушкой.

Овощной салат с сосисками

Ингредиенты: *5 маленьких цуккини, 5 морковок,5 маленьких луковиц, соль, щепотка сахара, 5 сосисок, 50 шампиньонов, 15 веточек петрушки, 500 г майонеза с пряными травами, 5 ст. ложек растительного масла.*

Приготовление: морковь и цуккини вымыть, очистить и нарезать тонкими кольцами. Репчатый лук очистить и нашинковать тонкими кольцами. Морковь бланшировать в кипящей подсоленной воде2 мин, добавив щепотку сахара. Через 1 мин положить цуккини и лук. Овощи откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и полностью остудить. Сосиски нарезать тонкими кружочками. Шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. Петрушку вымыть и ощипать листики. Перемешать все салатные ингредиенты, полить соусом, еще раз перемешать и приправить специями.

С о у с: майонез взбить с 2 столовыми ложками воды и растительным маслом.

Салат «Особенный»

Ингредиенты: *500 г отварного куриного мяса, 250 г очищенных грецких орехов, 5 средних отварных картофелин, 5 свежих огурцов.*

Приготовление: нарезать отварное куриное мясо соломкой, измельчить очищенные грецкие орехи, нарезать кубиками отварные картофелины и свежие огурцы. Все сложить в миску, добавить 2–3 столовые ложки консервированного горошка, посолить по вкусу и заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить зеленью.

Горячий салат

Ингредиенты: *1–1,2 кг курицы, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, сок одного лимона, 150 г сыра, сельдерей, масло для жаренья, соль, перец.*

Приготовление: мясо курицы снять с костей, крупно нарезать, из костей сварить крепкий бульон. Лук пожарить до мягкости, положить в бульон вместе с майонезом, сельдереем, перцем, соком лимона, залить мясо. Посыпать тертым сыром, запекать в разогретой духовке 30–35 мин, пока корочка не станет коричневой и хрустящей.

Помидоры, фаршированные грибами

Ингредиенты:

грибы соленые - 200 г

помидоры - 10 шт.

яйца - 3 шт.

лук - 3 головки

майонез - 2 ст. л.

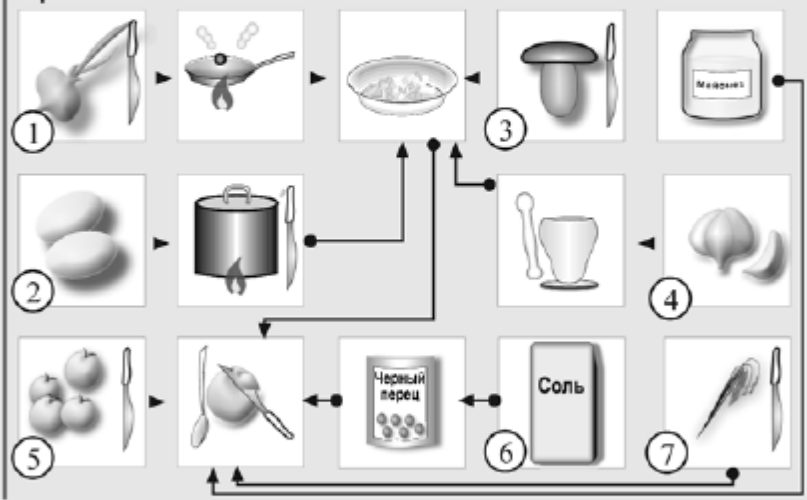
перец

чеснок

зелень

соль

Приготовление:



Примечание.

Ф а р ш. Нашинковать грибы и смешать их с мелко нарезанными яйцами и поджаренным луком. При желании к смеси можно добавить немного толченого чеснока.

Приготовление: спелые, не очень крупные помидоры одинакового размера со срезанными верхушками освободить чайной ложкой от мякоти и семян, посолить и поперчить изнутри и наполнить фаршем. Начиненные помидоры полить майонезом, посыпать рубленым укропом, уложить на блюдо и украсить веточками зелени или листьями салата. Если зелени нет, помидоры прикрыть срезанными верхушками.

Салат боярский

Ингредиенты: *400 г крабовых палочек, 8 вареных картофелин, твердое яблоко, 4 вареные моркови, 4 сладких перца, по 300 г горошка и кукурузы, 200 г майонеза, соль по вкусу.*

Приготовление: нарезать сладкий перец соломкой, картофель, морковь, яблоко, крабовые палочки – мелкими кубиками. Все соединить, добавить зеленый горошек и кукурузу, посолить и заправить майонезом.

Салат «Лиза»

Ингредиенты: *400 г отварной фасоли, 2 зеленых яблока, 2 вареные средние моркови, 100 г твердого сыра, пучок кочанного салата (можно капусты), 150 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, сок 0,5 лимона, соль, порошок карри.*

Приготовление: нарезать мелкими кубиками яблоки, морковь, сыр, добавить отварную фасоль и хорошо перемешать. Приготовить соус из майонеза, рафинированного растительного масла, лимонного сока, специй и заправить им салат. Выкладывать его на листья салата, украсить зеленым горошком и кукурузой.

Салат «Минский»

Ингредиенты: *500 г вареного картофеля, 210 г вареных грибов, 100 г лука, 120 г квашеной капусты, 50 мл растительного масла, уксус, 15 г сахара.*

Приготовление: отварной картофель, нарезанный ломтиками, соединить с квашеной капустой, нашинкованными грибами, луком, заправить уксусом, маслом, сахаром, солью и осторожно перемешать.

Грибной салат

***Ингредиенты**: 0,5 кг шампиньонов или свежих лесных грибов, 4 ст. ложки растительного масла, сок одного лимона, 250 мл сухого белого вина, лавровый лист, семена кориандра, черный перец горошком, соль, лук, зелень петрушки.*

Приготовление: грибы почистить, помыть, порезать на равные части, обжарить в масле, добавить лавровый лист, кориандр и перец, соль, влить вино и лимонный сок. Накрыть крышкой и тушить на умеренном огне 8–10 мин. Дать остыть, выложить на блюдо, накрыть крышкой или тарелкой и поставить на ночь в холодильник. Подавая на стол, посыпать колечками лука, измельченной зеленью петрушки.

Пикантный салат из чернослива и грецких орехов

Ингредиенты: *400 г чернослива, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, соль, лимонный сок.*

Приготовление: 400 г крупных чернослив залить холодной водой и оставить на несколько часов. Когда сливы набухнут (следить, чтобы не слишком размякли), осторожно вынуть из них косточки. Растереть очищенные грецкие орехи в ступке с чесноком до однородной массы, добавить немного соли, лимонного сока. Нафаршировать этой массой чернослив, уложить в салатник и залить майонезом, смешанным с небольшим количеством сахарной пудры.

Салат «Универсальный»

***Ингредиенты**: 1 луковица, 0,5 кочана капусты, 1–2 моркови, 1 кабачок, 2–3 яблока, 3–4 перца сладких, соус томатный острый, специи, соль, перец.*

Приготовление: обжарить в растительном масле большую луковицу, добавить нашинкованную капусту и порезанную кружочками морковь. Все тушить 30–35 мин. Добавить яблоки, кабачки, сладкий перец (что есть под рукой), потушить еще 10 мин. Заправить томатным соусом типа «Краснодарский» и специями (душистый перец, кориандр), посолить, поперчить. Если нужно, можно добавить сахар по вкусу. Держать на небольшом огне еще 5–7 мин. В горячем виде подать к мясу, сосискам, в холодном виде использовать как салат. Если добавить картошку и зеленый горошек, получится превосходное рагу.

Мясной салат

Ингредиенты: *300–400 г телятины (свежей духовой говядины), 300 г шампиньонов, 1 луковица, 3–4 маринованных (или соленых) огурца, пучок петрушки, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, 1 ч. ложка горчицы.*

Приготовление: мясо отварить и порезать маленькими кубиками, шампиньоны обжарить в сливочном масле, огурцы порезать кубиками. Все хорошенько перемешать, заправить тонко нашинкованным луком, петрушкой, добавить уксус, растительное масло, соль, перец и горчицу. Выставить в холод на 2 ч. Перед подачей еще раз перемешать.

Мясной салат

Ингредиенты:

вареное или жареное мясо - 300 г

картофель опареный - 5 шт.

огурцы -2 шт.

салат зеленый - 100 г

морковь вареная - 2 шт.

натертый хрен - 2 ст. л.

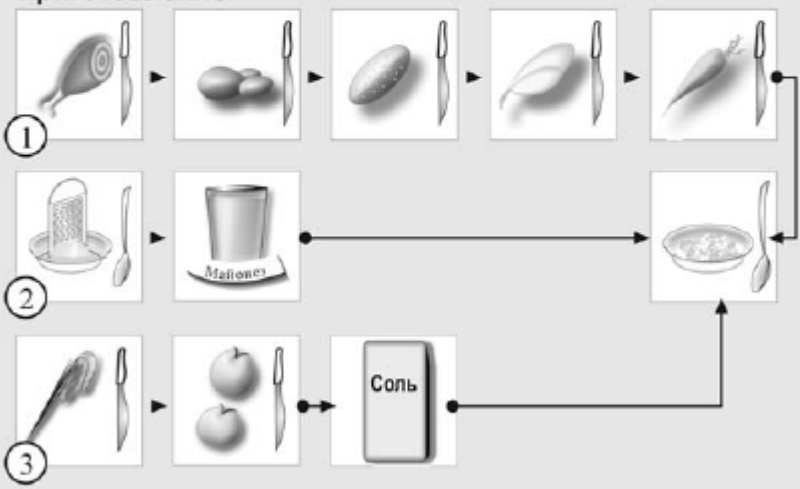
майонез - 1 стакан

помидоры - 2 шт.

зелень

соль

Приготовление:



Примечание.

Продукты очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками, все смешать с соусом, заправленным тертым хреном. Посыпать рубленой зеленью, украсить ломтиками свежих или консервированных помидоров или красного стручкового перца.

Салат «Каприз»

***Ингредиенты**: 500 г вареного картофеля, 3 средние луковицы, 3 сваренных вкрутую яйца, 200 г свежих огурцов, 1 яблоко, 200 г очищенных от косточек вишен.*

Приготовление: в салатницу уложить слоями отварной картофель, лук, рубленые яйца, очищенные свежие огурцы, порезанное кусочками яблоко, очищенные от косточек вишни. Сделать ножом узкие отверстия в салате, залить сметаной и поставить в холодильник на 3–4 ч. Подавать кусочками, как торт.

Некоторые секреты приготовления салата

1. Все продукты для салата надо охладить до 8–10 °С (при этой температуре резко замедляется развитие микроорганизмов). И главное, нельзя смешивать охлажденные продукты с теплыми.

2. Готовить и хранить салат следует только в эмалированной, керамической или стеклянной посуде.

3. Если вы любите в салате запах чеснока, можно положите туда корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Спустя некоторое время корочку надо вынуть, но едва уловимый запах чеснока останется.

4. Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу же после приготовления, сохранят в нем больше витамина С.

5. Солить салат надо перед самой подачей на стол. Если посолить заранее, то овощи выделят много сока.

6. Растительное масло нужно подливать в салат только после того, как салат посолили, добавили уксус и перец, так как соль в масле не растворяется.

7. Салаты из овощей заправляют майонезом, сметаной или уксусом непосредственно перед едой, так как, постояв 2–3 ч, они теряют свою питательную ценность. Не стоит готовить салат па несколько дней: и невкусно, и пользы мало.

8. Салат с майонезом и винегрет приобретут особо приятный вкус, если перед подачей на стол положить в них ненадолго лимонную корочку.

Соусы

Соусы являются основной частью блюд, они разнообразят вкус и повышают их питательность, делают пищу более вкусной и сочной. Для приготовления соусов используют бульоны (мясной, грибной, рыбный), а также овощной отвар, молоко, сметану, масло (растительное, сливочное). Можно сказать, что соус облагораживает многие блюда: с хорошим соусом они становятся по-настоящему вкусными. Соусы, приготовленные по основному рецепту, имеют много вариантов. Даже сок, образующийся при жаренье или тушении мясных и рыбных блюд, уже является основой хорошего соуса. Сегодня очень популярны холодные соусы (и к горячим блюдам). Насколько правильно подобран соус к блюду, зависит его вкус. Все соусы делятся на холодные и горячие. Горячие соусы готовят из смеси масла, муки, картофельной муки, бульона или кипятка. Расход соуса на одну порцию в среднем составляет от 50 до 100 г.

Есть основные принципы приготовления соусов. В растительное масло или жир насыпают муку, для белого соуса ее пассеруют, для темного – подрумянивают. Долго жарить муку нельзя, так как она плохо переваривается. Затем соус разводят небольшими порциями жидкости и варят до нужной вязкости. Белый соус должен быть гуще, чем темный.

В основной соус кладут приправы. Белый соус заправляют молоком или сметаной и желтком, который предварительно взбивают с молоком, или со сметаной, или с холодным бульоном.

Если соус получается слишком густой, его следует разбавить бульоном, белым вином или же водой, а слишком густые темные соусы – бульоном, красным вином или водой. Чтобы соус получился более темным, его можно подкрасить пережженным сахаром: немного сахара расплавить на сухой сковороде на умеренном огне, затем разбавить его горячей водой и уварить до получения густой жидкости, охладить. Ее можно перелить в бутылочку и хранить неопределенное время. Употреблять по каплям, поскольку очень сильное красящее вещество. Осветлить соус можно сливками или сгущенным молоком. Улучшает вкус соуса добавленная в него щепотка сахара.

В состав соуса входят: основа, пассерованная мука, заправка, пряности и приправа.

Обычно белые соусы подают к мясу белого цвета (телятина, птица, частиковая рыба и т. д.).

Соусы красные подходят к мясу темного цвета (баранина, севрюга, и т. д.).

Чтобы быстро и без затруднений приготовить соус, необходимо знать, как готовятся различные пассеровки и основные соусы.

П а с с е р о в а н и е м у к и. Пшеничная мука должна быть мелкого помола, не ниже первого сорта. Муку пассеруют и с жиром и без него. В первом случае на 100 г муки берут 80 г жира. При пассеровке мука приобретает приятный вкус и запах жареного ореха.

П а с с е р о в а н и е к о р е н ь е в. Пастернак, морковь, петрушку, сельдерей и репчатый лук нарезают кубиками 5–6 мм или же соломкой толщиной 1–2 мм. Если после окончания варки овощи вместе с соусом требуется пропустить через сито, то форма нарезки особого значения не имеет. Слой кореньев и лука при пассеровании не должен быть более 5–6 см.

П а с с е р о в а н и е т о м а т а-п ю р е. Томат-пюре пассеруют с добавлением 5–10 % жира к весу томата. Во время пассеровки массу помешивают, чтобы не подгорела.

Соус рыбный основной

Ингредиенты:*1 л рыбного бульона, 50 г маргарина столового, 50 г муки пшеничной, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, специи, соль, 0,5 г лимонной кислоты, 50 г сливочного масла, 2 лавровых листа.*

Приготовление: горячую белую пассеровку развести в несколько приемов горячим рыбным бульоном и вымешать до получения однородной массы, затем довести до кипения, положить мелко нарезанные коренья и варить 25 мин, процедить. Овощи протереть через дуршлаг или сито. Готовый соус довести до кипения, положить в него соль, специи, лавровый лист, перец горошком. Хранить соус не более 2 ч с момента приготовления.

Соус «Белое вино»

Ингредиенты: *1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана рыбного бульона, 1 яйцо, 1 ст. ложки белого вина, 1 лимон.*

Приготовление: очистить корень петрушки и головку лука средней величины, обмыть, мелко нарезать и слегка поджарить в кастрюле с 1 столовой ложкой масла и с таким же количеством муки. Поджаренную муку с кореньями развести рыбным бульоном, посолить и варить 7–10 мин. Потом снять с огня, процедить, прибавить в него сырой яичный желток, смешанный с 1 столовой ложкой сливочного масла, и тщательно перемешать. В соус можно прибавить 1–2 столовые ложки белого столового вина и лимонный сок.

Соус рассол

Ингредиенты: *850 мл соуса белого основного, 150 мл огуречного рассола, 0,5 г лимонной кислоты, 80 г масла сливочного, специи, соль.*

Приготовление: в готовый основной белый соус добавить прокипяченный и процеженный огуречный рассол, проварить 5 мин, добавить лимонную кислоту, соль. Затем соус процедить, не доводя его до кипения, заправить сливочным маслом.

Соус томатный основной рыбный

Ингредиенты: *500 мл соуса белого основного рыбного, 1 ст. ложка сливочного масла, 500 г томатной пасты, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 0,5 г лимонной кислоты, 1 ч. ложка сахара, 2 лавровых листа, 10 горошин душистого перца, красный молотый перец на кончике ножа, соль.*

Приготовление: в соус основной рыбный положить томат-пюре, пассерованный с кореньями и луком, лавровый лист, душистый перец и варить при слабом кипении, периодически помешивая, 25–30 мин. По окончании варки добавить соль, сахар, красный молотый перец, лимонный сок или лимонную кислоту, процедить. Соус томатный основной используется для приготовления томатных соусов с вином, овощами, грибами и др.

Соус томатный основной мясной

Ингредиенты: *500 мл мясного бульона, 2,5 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 500 г томата-пюре, 1 ч. ложка сахара, 0,5 г лимонной кислоты, 10 горошин душистого перца, 2 лавровых листа, соль.*

Приготовление: горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, развести бульоном, затем добавить пассерованный с кореньями и луком томат-пюре, сахар, лимонную кислоту, душистый перец, лавровый лист, соль и варить 25–30 мин. Затем соус процедить, нагреть до кипения и заправить маслом. Соус томатный основной мясной подается к мясным блюдам. Соус, не заправленный сливочным маслом, служит основой для приготовления томатных соусов с различными продуктами, приправами, вином.

Соус сметанный

Ингредиенты: *2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 0,5 стакана сметаны, соль.*

Приготовление: муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, помешивая, развести бульоном и варить 10 мин, затем влить сметану, посолить.

Соус коричневый

***Ингредиенты**: 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 0,5 стакана сухого белого вина, немного томатного пюре, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар.*

Приготовление: муку спассеровать на масле до коричневого оттенка, развести бульоном, влить томатное пюре, вино, сметану, заправить сахаром, солью и чуть подогреть.

Соус сметанный

Ингредиенты: *2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 1,5 стакана молока.*

Приготовление: муку спассеровать на масле до светло-желтого цвета, развести горячим молоком, посолить и варить 5 мин.

Соус по-польски на мясном бульоне

***Ингредиенты**: 1,5 стакана бульона, цедра 0,5 лимона, по 30 г масла и муки, 1 луковица, 20 г сахара, 20 г изюма, 1 ст. ложка варенья, 20 г миндаля, соль.*

Приготовление: приготовить красную пассеровку из муки, масла, лука, развести бульоном и варить 25 мин. Соус процедить, положить мелко нарубленную цедру лимона, очищенный и мелко нарезанный миндаль, изюм, сахарную жженку (для этого сахарный песок насыпать на железную сковороду и поджарить, пока не пойдет дым, снять с огня, залить 100 г воды, проварить и перелить в посуду), добавить соль и варенье из красной смородины, прокипятить. Соус готов. Его можно подавать к говядине, свинине, отварному языку.

Соус «Белое вино-2»

Ингредиенты: *0,5 стакана соуса белого основного рыбного, 1/4 стакана белого сухого вина, 50 г сливочного масла, 1 маленькая луковица, 1 корень петрушки, 2 желтка, лимонная кислота, перец, соль.*

Приготовление: петрушку и репчатый лук мелко порезать, спассеровать, положить в соус белый основной рыбный и варить при слабом огне 30–35 мин. Перед окончанием варки в соус добавить вскипяченное вино (лучше рислинг). Соус охладить до 70 °С, добавить желтки, проваренные с кусочками сливочного масла, непрерывно помешивая, чтобы желтки не свернулись. Одновременно в соус положить соль, перец, лимонную кислоту (по вкусу). Процедить. Подавать к припущенной или отварной рыбе.

Соус шофруа

***Ингредиенты**: 1,5 стакана соуса белого основного (рыбного или мясного), 0,5 стакана белого виноградного вина, 0,5 стака желе, 0,5 стакана сливок.*

Приготовление: в соус основной белый добавить сливки, вино, желе. Белый соус шофруа используется для заливания рыбы, кур, цыплят.

Белый соус с грибами

***Ингредиенты**: 2 стакана соуса белого основного рыбного, 0,5 стакана белого виноградного вина, 75 г грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, лимонная кислота на кончике ножа, перец, соль.*

Приготовление: грибы очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до мягкости. Поперчить, посолить, залить соусом, вином, добавить лимонную кислоту и варить 15–20 мин на слабом огне. В готовый соус постепенно добавить сливочное масло, взбивая венчиком. Подать к тушеной или отварной рыбе.

Соус с грибами и ветчиной

***Ингредиенты**: 2 стакана мясного коричневого бульона, 1,5 стакана грибного отвара, 50 г ветчины, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист.*

Приготовление: мелко нашинковать морковь, репчатый лук, сельдерей, кипятить овощи 10 мин. Влить мясной бульон в грибной отвар, положить лавровый лист, мелко нарезанную ветчину. Варить соус на слабом огне до мягкости ветчины, затем все протереть через сито. Подать горячим к любому мясу.

Грибной соус с яичными желтками

***Ингредиенты**: 2 стакана белого мясного бульона, 0,5 стакана грибного бульона, 2 яичных желтка, зелень петрушки.*

Приготовление: белый мясной соус развести грибным бульоном, опустить желтки, разогреть (но не кипятить) и посыпать зеленью петрушки. Подать горячим к птице и мясным блюдам.

Соус яичный

***Ингредиенты**: 20 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 стакан бульона, 0,5 стакана сметаны, 0,5 лимона, соль.*

Приготовление: масло растопить в кастрюле, добавить яичный желток и, помешивая, подогревать до тех пор, пока масса загустеет (лучше всего кастрюлю поставить на водяную баню). Затем массу посолить, влить лимонный сок, добавить тертую лимонную корку, развести бульоном и заправить сметаной.

Соус с сельдереем

***Ингредиенты**: 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона, 0,5 стакана белого виноградного вина, немного томатного пюре, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар.*

Приготовление: муку спассеровать на масле до коричневатого цвета, развести бульоном, влить томатное пюре, вино, сметану, заправить сахаром и солью и чуть подогреть.

Соус из хрена (холодный)

***Ингредиенты**: 0,5 стакана тертого хрена, 1 стакан сметаны, сахар, соль.*

Приготовление: сметану смешать с хреном, заправить сахаром, солью и перемешать.

Соус из хрена (горячий)

***Ингредиенты**: 40 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона, 0,5 стакана сметаны, 0,5 лимона, соль, сахар.*

Приготовление: муку слегка спассеровать на масле, положить в нее хрен, развести бульоном, добавить лимонный сок, посолить, довести до кипения на слабом огне и заправить сметаной.

Соус огуречный

***Ингредиенты**: 2–3 соленых огурца, 1 стакан белого соуса основного.*

Приготовление: соленые огурцы очистить, мелко порубить, соединить с белым соусом, влить немного огуречного рассола и подогреть.

Соус тминный

Ингредиенты: *20 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан бульона, 1 стакан сметаны, перец, мускатный орех, 30 г тмина, сахар, соль.*

Приготовление: тмин облить кипящим бульоном, подогревать в течение 10 мин и процедить. Муку спассеровать на масле, развести тминным отваром, влить сметану, заправить сахаром и солью и еще подогреть, но не дать закипеть.

Соус сухарный

***Ингредиенты**: 40 г сливочного масла. 2 ст. ложки сухарей, 1 стакан бульона, лимонный сок и тертая лимонная корка, соль.*

Приготовление: сухари спассеровать на масле до румяного цвета, добавить остальное масло, влить лимонный сок, добавить тертую лимонную корку, посолить и все перемешать, затем разбавить бульоном и подогреть.

Соус ореховый

***Ингредиенты**: 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка молотых орехов, 2 стакана бульона, соль.*

Приготовление: муку спассеровать на масле, развести бульоном, добавить орехи и немного подогреть.

Соус горчичный

Ингредиенты: *6 ч. ложек приготовленной горчицы, 6 ч. ложек сметаны, 6 ч. ложек растительного масла, уксус, сахар, соль.*

Приготовление: горчицу соединить со сметаной и, помешивая, постепенно вливать растительное масло. Заправить уксусом, сахаром, солью.

Томатный соус с овощами и вином

***Ингредиенты**: 3 стакана соуса томатного основного рыбного, 0,5 стакана белого виноградного вина, 6 ст. ложек сливочного масла, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 10 горошин душистого перца, соль.*

Приготовление: морковь, петрушку, лук, нарезать мелкими кубиками (1–2 мм) и спассеровать на масле. В пассерованные овощи влить вино, положить лавровый лист, перец и уварить вино на 2/3 первоначального объема. Смесь соединить с процеженным соусом и варить 15–20 мин. Заправить маслом. Подать к припущенной или отварной рыбе.

Молочный соус с мадерой

***Ингредиенты**: 3 стакана сливок или молока, 0,5 стакана мадеры, 7 желтков, 100 г сливочного масла, 3/4 стакана бульона (рыбного или из птицы), красный молотый перец, соль.*

Приготовление: сырые желтки смешать с холодными сливками или молоком и проварить на плите или водяной бане, непрерывно помешивания, не доводя смесь до кипения. Когда масса загустеет, снять ее с огня, добавить бульон, прокипяченную мадеру, перец и соль. Затем соус процедить, помешивая, прогреть и заправить сливочным маслом. Подавать к припущенной рыбе, дичи, домашней птице.

Соус с мадерой

***Ингредиенты**: 500 мл соуса красного основного, 3/4 стакана мадеры, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Приготовление: 1. В соус влить мадеру и дать вскипеть. Заправить маслом.

2. Мадеру вылить в сильно нагретую сковороду, довести до кипения, соединить с соусом и заправить маслом. Подать к мясным блюдам.

Соус с шампиньонами и помидорами

***Ингредиенты**: 2,5 стакана соуса красного основного, 100 г шампиньонов, 2 помидора, 0,5 стакана белого виноградного вина, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сливочного маргарина, 4 луковицы, зелень петрушки, соль.*

Приготовление: нашинкованный лук спассеровать на сливочном маргарине. Свежие очищенные шампиньоны промыть в холодной воде, нашинковать, обжарить на сливочном маргарине, после чего добавить в пассерованный лук. Затем в смесь положить нарезанные дольками помидоры, влить вино и тушить в посуде, закрытой крышкой, в течение 15 мин. Подготовленные продукты соединить с соусом, добавить соль, рубленую зелень петрушки, перемешать и заправить сливочным маслом. Подать к мясным блюдам.

Черносмородиновый соус с вином

Ингредиенты: *2,5 стакана соуса красного основного, 200 г костей свиных копченых, 0,5 стакана красного виноградного вина, 1 стакан мясного бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, 2/4 стакана черносмородинового варенья, 2 лавровых листа, зелень петрушки, черносмородиновое варенье.*

Приготовление: соединить все продукты и варить в закрытой посуде 20–25 мин, чтобы жидкость уварилась на 2/3. Приготовленную смесь соединить с соусом и кипятить 8–10 мин. Перед окончанием варки соус посолить, процедить и заправить сливочным маслом. Подавать к мясным блюдам.

Соус томатный без сметаны

Приготовление: муку спассеровать на масле, добавить поджаренные на масле пряные овощи и томатное пюре, разбавить массу бульоном, поварить 30 мин и, процедив, заправить солью и сахаром.

Соус томатный со сметаной

Ингредиенты: *4 ст. ложки томатного пюре, 6 ст. ложек сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 9 %-ного уксуса (не обязательно), соль, сахар.*

Приготовление: все перечисленные компоненты перемешать и подогреть.

Соус томатный с хреном

Ингредиенты: *3 ст. ложки сметаны, 2–3 ст. ложки томатной пасты, 0,5 ст. ложки приготовленного хрена, соль, сахар*.

Приготовление: все перемешать, поварить и заправить солью и сахаром.

Соус луковый

***Ингредиенты**: 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 6 луковиц, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль, сахар, уксус.*

Приготовление: лук нарезать ломтиками или мелко порубить, спассеровать на масле, всыпать муку и все вместе еще раз поджарить, затем в эту массу влить бульон, добавить пряности, уксус или лимонную кислоту, заправить сметаной и подогреть.

Соус грибной

***Ингредиенты**: 2–3 сушеных боровика, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана грибного отвара (бульона), 1/4 стакана сметаны, соль, сахар по вкусу.*

Приготовление: спассерованную на масле муку развести грибным бульоном и, помешивая, варить до загустения, затем добавить нарезанные полосками вареные грибы, сметану, заправить сахаром и солью, подогреть.

Винный соус

Ингредиенты: *3 яйца, 1 стакан белого виноградного вина, 3 ч. ложки сахара, сок из 0,5 лимона, цедра лимона на кончике ножа, соль.*

Приготовление: все продукты хорошо взбить венчиком в эмалированной или глиняной посуде, поставить на слабый огонь и взбить до густоты. Кипятить соус нельзя. Подавать к мясным блюдам.

Соус с апельсинами и вином

Ингредиенты: *3 1/4 стакана соуса красного основного, 0,5 стакана красного виноградного вина, 1 апельсин, 2 ч. ложки сахара, 3,5 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Приготовление: вино уварить до 0,5 первоначального объема, а затем положить в него апельсиновую цедру (предварительно цедру срезать тонким слоем, нашинковать тонкой соломкой и ошпарить кипятком для удаления горечи). В соус влить вино с цедрой и варить 10–15 мин. Потом добавить апельсиновый сок, сахар, посолить и заправить сливочным маслом. Перед подачей в соус добавить кусочки апельсина. Апельсины можно заменить мандаринами. Подавать к жареным уткам, тетеревам, глухарям, куропаткам.

Кисло-сладкий соус с коньяком

Ингредиенты: *5 ч. ложек растительного масла, 10 ч. ложек коньяка, 10 ст. ложек мелко нарубленных пикулей, 5 ст. ложек мелко нарубленного имбиря, 2,5 ч. ложки имбиря в порошке, 10 ч. ложек крахмала, 10 ч. ложек сахара, 2,5 ч. ложки 3 %-ного уксуса, 5 ч. ложек соуса томатного основного (рыбного или мясного в зависимости от блюда, для которого готовится соус).*

Приготовление: растительное масло разогреть, пикули и имбирь обжарить в течение 5 мин. Крахмал смешать с сахаром, уксусом, соусом томатным основным, коньяком до загустения соуса. Подавать к рыбным или мясным блюдам.

Соус из красного вина

Ингредиенты: *2 стакана красного вина, 2,5 стакана сахара, 1 лимон, 1 1/4 стакана воды, 4 ч. ложки картофельного крахмала.*

Приготовление: в кастрюлю положить сахар, лимонную цедру, влить воду, красное вино, поставить на плиту и кипятить 5–6 мин, помешивая, до полного растворения сахара. Затем при непрерывном помешивании лопаткой, положить картофельный крахмал, разведенный холодной водой, и довести до кипения, после чего нагревание прекратить, чтобы соус не разжижался. Подавать в горячем или холодном виде к пудингам, блинчикам, запеканкам и т. п.

Соус с эстрагоном и вином

Ингредиенты: *3,5 стакана соуса красного основного, 1/4 стакана белого сухого вина. 3,5 ст. ложки сливочного масла, 1/4 стакана фюме, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 40 г эстрагона, перец, соль.*

Приготовление: лук, морковь, петрушку, сельдерей нашинковать и спассеровать на масле. Влить вино, положить стебли эстрагона и уварить вино на 1/3 первоначального объема. Смесь соединить с соусом красным основным, фюме и поварить 25–30 мин. Заправить перцем, солью, процедить, добавить листики эстрагона и довести до кипения. Подавать к жареному мясу, котлетам из телятины, свинины, баранины, курам, блюдам из яиц.

Сырный соус

Ингредиенты: *50 г маргарина или сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 л молока или бульона, соль, тмин, 100 г тертого сыра.*

Приготовление: в жире пассеровать муку, разбавить бульоном или молоком, добавить молотый тмин, соль, тертый сыр, прокипятить.

Соус из окорока

Ингредиенты: *50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, соль, молотый перец, лимонный сок, 100 г постного окорока, 1 стакан сливок или сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.*

Приготовление: в растопленное масло всыпать муку и, помешивая, прогреть до светло-коричневого цвета. Постепенно добавить воду, лимонный сок, соль, сахар, перец и мелко нарезанный окорок. Прокипятить. В готовый соус добавить взбитые сливки или сметану, мелко нарезанную зелень.

Коричневый пивной соус

Ингредиенты: *2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1 стакан бульона или воды, 1 стакан темного пива, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 2 бутона гвоздики, молотый перец, соль, сахар, лимонный сок.*

Приготовление: в растопленном жире пассеровать муку до коричневого цвета, помешивая, разбавить бульоном, добавить мелко нарезанный лук, натертый корень петрушки и специи. Кипятить 15 мин, затем добавить пиво. Проварить, добавить лимонный сок по вкусу.

Лимонный соус

Ингредиенты: *1 стакан сливок, 2 яичных желтка, 0,5 лимона, соль, сахар.*

Приготовление: натереть на терке лимонную цедру, добавить к желткам. Сливки довести до кипения, постепенно добавить к ним желтки, соль, сахар. Постоянно помешивая, соус прогреть на слабом огне до тех пор, пока он не загустеет. В конце добавить лимонный сок.

Несколько полезных советов

1. Соль в пищу кладут в таком количестве: на 1 кг мясного или рыбного фарша – 2 чайные ложки; на 1 кг муки для приготовления кислого дрожжевого теста на пироги – чуть больше 1 чайной ложки; на 1 кг муки для приготовления дрожжевого теста для блинов – 1,5 чайной ложки; на стакан риса – 1 чайную ложку.

2. Белые соусы можно готовить на всех бульонах, кроме грибного, и на овощных отварах.

3. Красные соусы готовят на коричневом бульоне, получаемом от длительной варки (10–12 ч) поджаренных костей.

4. Чтобы томатный соус стал острее, в него добавляют лимонную кислоту или отжатый сок лимона.

5. Молочный соус станет намного вкуснее, если пшеничную муку подсушить, растереть со сливочным маслом, развести горячим молоком, проварить и процедить.

6. Чтобы проверить качество соуса после хранения, его следует прокипятить. Появление пены свидетельствует о непригодности соуса.

7. Кроме уксуса в соус можно добавить в качестве приправы щавель, ревень, барбарис. Их вводят в виде пюре, сока или отвара.

8. Яично-масляные соусы вследствие их нестойкости можно хранить не более 1,5 ч при температуре не выше 65 °С. При более высокой температуре они отмасливаются.

Кухня народов мира

Бифштекс по-чикагски (американская)

***Ингредиенты**: 1,05 кг говядины, 5 яиц (желтков), 100 г лука репчатого, 25 г зелени петрушки, соль.*

Приготовление: порционный кусок говяжьей вырезки хорошо отбить, приправить солью и перцем, сделать в центре углубление и вылить туда сырой желток. Готовые бифштексы поместить на блюдо и гарнировать рубленым луком и зеленью петрушки.

Салат «Чикаго» (американская)

Ингредиенты: *40 г спаржи, 30 г фасоли молодой зеленой, 20 г печенки гусиной, 40 г грибов, 150 г помидоров свежих, 20 г моркови, 50 г майонеза, зелень 5 г зелени петрушки, соль.*

Приготовление: головки вареной спаржи, нарезанные стручки отварной молодой фасоли, ломтики вареной гусиной печенки, нарезанные соломкой вареная морковь и маринованные грибы хорошо перемешать и заправить майонезом и солью по вкусу. Готовым салатом заполнить половинки свежих помидоров, из которых предварительно удалена мякоть. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Гусь по-английски

Ингредиенты: *2 кг гуся, 250 г сала натурального, 250 г хлеба белого (отжатого), 200 г лука репчатого, 3 яйца, 10 г петрушки, 2 г шалфея, 1 г базилика, 0,5 г перца, соль.*

Приготовление: нутряное гусиное сало мелко нарезать, смешать с вымоченным и отжатым белым хлебом, измельченным отварным холодным луком и крутым яйцом, зеленью петрушки, шалфея, базилика. Массу посыпать солью, перцем, тщательно перемешать и фаршировать ею подготовленную тушку гуся. Тушку зашить, связать ножки и крылышки и жарить в жарочном шкафу при умеренной температуре до готовности мяса и фарша.

Салат английский

Ингредиенты: *60 г сельдерея (корня), 80 г цыпленка, 30 г грибов, 10 г огурцов соленых, 30 г майонеза, 5 г горчицы, соль.*

Приготовление: нарезанные соломкой корень сельдерея, вареное филе цыпленка, соленые огурцы, вареные грибы смешать, посолить по вкусу и заправить майонезом и горчицей.

Котлеты по-африкански (Конго)

***Ингредиенты**: 1 кг телятины, 100 г масла сливочного, 5 штук перца молотого черного горошком, 100 г грибов, 150 г огурцов свежих, 150 г баклажанов, 200 г помидоров, 300 г картофеля, 150 мл масла оливкового, 150 г сока томатного.*

Приготовление: котлеты пожарить на сковороде с разогретым маслом и гарнировать обжаренными в масле грибами, кружочками баклажанов, целыми мелкими помидорами, очищенными от кожицы, картофелем и фигурно нарезанными и припущенными в масле свежими огурцами. Полить котлеты смесью мясного и томатного сока.

Салат из бананов (Африканская)

Ингредиенты: *500 г бананов, 75 г изюма, 25 г хлопьев овсяных или воздушной кукурузы, 75 г ветчины нежирной, 250 мл сливок, 2 лимона, 25 г салата.*

Приготовление: изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смешать с овсяными хлопьями или воздушной кукурузой, мелко нарезанной ветчиной, изюмом. Сливки, лимонный сок и натертую лимонную цедру перемешать и полить этой заправкой

Салат, выдержать 0,5 ч. Подавать на листьях салата.

Клецки с мясом (белорусская)

***Ингредиенты**: 500 г говядины, 1,65 кг картофеля, 75 г муки пшеничной, 25 г лука репчатого, 25 г маргарина сливочного, 150 г сметаны, соль.*

Приготовление: сырой картофель измельчить на терке, отжать, соединить с солью и мукой и перемешать. Из массы сформировать клецки, фаршированные сырым мясом, обжарить, уложить в кастрюлю, залить сметаной и тушить до готовности.

Салат закусочный (белорусская)

***Ингредиенты**: 300 г редьки, 200 г огурцов свежих, 50 г лука зеленого, 200 г сметаны, 15 г кислоты лимонной, соль.*

Приготовление: редьку, очищенную от кожицы и измельченную на крупной терке, смешать с нашинкованными огурцами, посолить, заправить лимонной кислотой или лимонным соком, положить в салатницу горкой, посыпать зеленым луком и зеленью укропа. Подать со сметаной.

«Ласточкины гнезда» (болгарская)

***Ингредиенты**: 750 г (10 шариков) телятины, 5 яиц, 75 г хлеба белого, 100 мл молока, 25 г зелени петрушки, 75 г лука репчатого, перец молотый черный и соль по вкусу. Для соуса: 25 мл масла растительного, 25 г муки, 500 г помидоров, 50 г зелени петрушки, 5 штук перца черного горошком.* **Приготовление**: телятину пропустить через мясорубку, добавить яйцо, замоченный в молоке белый хлеб, зелень петрушки, черный молотый перец и натертый на терке репчатый лук. Посолить по вкусу и, тщательно вымешав, сформовать из фарша мокрыми руками шарики. В каждом шарике сделать углубление, куда положить по половинке сваренного вкрутую яйца белком кверху. Подготовленные таким образом «гнезда» положить в сковородку и залить соусом.

С о у с: обжарить в растительном масле муку, развести ее соком отваренных и протертых через сито помидоров, добавить зелень петрушки и черный перец горошком. Сковороду накрыть крышкой и поставить в теплый духовой шкаф на 25–30 мин.

Салат по-македонски (болгарская)

***Ингредиенты**: 125 г фасоли стручковой, 125 г моркови, 75 г лука репчатого, 75 г перца стручкового, 25 мл уксуса, 25 мл масла растительного, перец молотый черный по вкусу, соль.*

Приготовление: нарезанную кружочками морковь, мелкие головки репчатого лука и мелко нарезанную стручковую фасоль отварить в подсоленной воде и отцедить. Печеный стручковый перец очистить от кожицы и семян, нарезать и смешать с отварными овощами. Посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать и украсить кружочками помидоров или огурцов.

Курица с ананасом (датская)

Ингредиенты: *1 кг курицы, 1 кг ананаса, 100 г майонеза, 100 мл сливок, 50 г салата зеленого, соль, сахар.*

Приготовление: воду закипятить с солью и сахаром и охладить. Курицу распотрошить, вымыть, разделить на порции и выдержать в приготовленном рассоле в течение 2 дней, время от времени переворачивая. Затем тушку вынуть, отварить в небольшом количестве воды, снять с нее кожу, мякоть отделить от костей. Майонез смешать со сливками и добавить немного ананасового сока. Куски курицы уложить на листья салата, посыпать их тертым ананасом и полить соусом. Отдельно подать запеченный картофель.

Салат по-датски

Ингредиенты: *400 г макаронов, 150 г моркови, 100 г сельдерея (корня), 250 г капусты цветной, 400 г ветчины, 50 мл масла растительного, 25 мл уксуса, 50 г майонеза, 10 г горчицы, соль.*

Приготовление: макароны отварить в соленой воде. Морковь и корень сельдерея, нарезанные кубиками, цветную капусту, разобранную на кочешки, отварить в подсоленной воде, не давая развариться. Охлажденные овощи перемешать с макаронами, заправить майонезом, растительным маслом, уксусом, горчицей и добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу.

Плов по-милански (итальянская)

Ингредиенты: *625 г риса, 150 г лука репчатого, 75 г масла сливочного, 550 г сыра тертого, 125 г шампиньонов, 625 мл бульона, 625 г помидоров, перец, соль.*

Приготовление: мелко нашинкованный лук слегка спассеровать. Рис промыть, подсушить и добавить в лук, прогреть, помешивая, пока рис не станет прозрачным. Влить бульон, заправить солью и перцем и тушить до готовности. Половину требуемого по рецепту количества тертого сыра смешать с рисом. Припущенные шампиньоны и нарезанные ломтиками помидоры положить в смазанную жиром и обсыпанную тертым сыром форму, сверху плотно уложить горячий рис, затем форму опрокинуть на подогретое блюдо. Подать к столу, посыпав оставшимся сыром.

Салат «Тоска» (итальянская)

***Ингредиенты**: 400 г цыпленка, 150 г сельдерея, 150 г грибов, 25 г каперсов, 50 г сыра тертого, 200 г майонеза, 100 г помидоров свежих, соль.*

Приготовление: нарезанные соломкой филе отварного цыпленка, сельдерей, свежие отваренные грибы соединить с каперсами и тертым сыром, заправить солью и майонезом и перемешать. Готовый салат украсить помидорами.

Оригинальные блюда

Пикантная закуска

***Ингредиенты**: 1 кг краснокочанной капусты, 150 г лука, 50 г топленого масла, 300 мл мадеры, 5 лавровых листочков, 1 ч. ложка тмина, 5 гвоздик, 1/4 ч. ложки сухих молотых пряностей для пряников, 2–3 ст. ложки красного винного уксуса, 100 мл брусничного компота, соль, перец, 300 г бекона, 5 кислых яблок.*

Приготовление: капусту нашинковать тонкой соломкой. Лук порубить, выложить в глубокую сковороду и потушить в топленом масле. Добавить краснокочанную капусту. Влить мадеру, 250 мл воды, добавить пряности и уксус. Варить около 40 мин. Бруснику откинуть на сито. Отложить 2 столовые ложки ягод, а оставшиеся подмешать к капусте. Посолить и поперчить по вкусу. Нагреть духовку до 200 °С. Выложить капусту в смазанную жиром форму для запекания. Нарезать кубиками бекон. Яблоки вымыть, срезать с каждого «крышечку» и вырезать часть плодовой мякоти. Смешать отложенную бруснику с 3 столовыми ложками кубиков бекона и нафаршировать этой смесью яблоки. Выложить на них капусту, посыпать оставшимся беконом и накрыть «крышечками». Форму прикрыть крышкой или листом фольги. Запекать 30–35 мин. Снять крышку и дать яблокам подрумяниться еще 15 мин.

Блинчатые рулеты, фаршированные сладким перцем

Ингредиенты: *200 мл томатного соуса, 2 ст. ложки сметаны, соль, молотый черный перец, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки смеси итальянских трав, 5 готовых блинчиков, 50 г тертого сыра.*

Приготовление: томатный соус перемешать со сметаной, посолить и поперчить. Вылить на дно формы для запекания. Стручки сладкого перца помыть, очистить и, удалив семена, нарезать мелкими кубиками. Обжарить 5 мин в растительном масле, посолить, поперчить и приправить итальянскими пряными травами. Блинчики разложить на рабочей поверхности и распределить кубики сладкого перца. Блинчики скатать трубочками, разрезать пополам и аккуратно поставить в форму так, чтобы начинка не вываливалась. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запекать 15 мин при 180 °С.

Рисовая запеканка с разноцветным сладким перцем

Ингредиенты: *2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 650 г сладкого перца, 2 стручка перца чили, 300 г шампиньонов, 1 пучок петрушки, 5 ст. ложек растительного масла, соль, перец, 250 г риса, 500 мл бульона, 150 г сыра, 250 г сметаны, 5 яиц, 300 г маринованного сыра тофу.*

Приготовление: лук и чеснок порубить. Перец очистить. Каждый стручок сладкого перца нарезать на 8 долек. Перец чили нарезать колечками, грибы – ломтиками. Петрушку вымыть и порубить. Сыр тофу нарезать мелкими кубиками. Грибы поджарить в половине растительного масла, посыпать петрушкой, посолить и поперчить. Лук и чеснок пассеровать в оставшемся растительном масле. Добавить перец чили и рис, влить 400 мл бульона и тушить 20 мин. Нагреть духовку до 200 °C. Сладкий перец припустить в оставшемся бульоне. Натереть сыр и отложить 2 столовые ложки. Взбить сметану с яйцами, добавить сыра тофу, рис, тертый сыр и перемешать. Грибы выложить на дно формы, сверху положить рисовую массу и перец, посыпать тертым сыром и запекать около 45 мин.

Блинный рулет

Ингредиенты: *2 стручка красного сладкого перца, 6 яиц, 0,52 л молока, 200 г муки, 30 г сливочного масла, 5 ч. ложек растительного масла, 200 г ломтиков вареного окорока, 200 г ломтиков сыра, зелень.*

Приготовление: перец нарезать соломкой. Взбить яйца с молоком, просеять муку, посолить, поперчить и замесить тесто. Разогреть в сковороде по 1 чайной ложке сливочного и растительного масла. Вылить 1/4 теста и испечь блин. Не переворачивать! Выложить на блин по 1/4 окорока, сыра и сладкого перца. Разровнять начинку, скатать блин трубочкой. Приготовить еще 3 фаршированных блина, уложить в форму и запекать в духовке 5 мин при 200 °С. Зелень порубить. Нарезать блинные рулеты ломтиками толщиной 3 см и выложить на нагретое блюдо. Посыпать рубленой зеленью. Вкус оттенить бокалом белого вина.

Пряный блинчатый пирог

Ингредиенты: *500 г замороженного шпината, 125 г гречневой муки, 60 г пшеничной муки, соль, 1 ч. ложка разрыхлителя, 2 яйца, 350 мл молока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 г топленого масла, щепотка мускатного ореха, перец, 250 г брынзы, 250 г помидоров, петрушка для украшения.*

Приготовление: разморозить шпинат. Замесить тесто из муки, щепотки соли, разрыхлителя, яиц и молока, поставить его в теплое место на 20 мин. Лук и чеснок порубить и пассеровать в 20 г масла, добавить шпинат и потушить. Приправить мускатным орехом, солью и перцем. Нарезать брынзу кубиками, а помидоры – дольками и перемешать со шпинатом. Испечь 5 больших блинов. Сложить их друг на друга, прослаивая начинкой. Украсить, по желанию, дольками помидоров и листочками петрушки. Разрезать пирог на куски и подавать горячим.

Мидии, тушеные с рисом

***Ингредиенты**: 400 г мидий, 200 г риса, 3 луковицы, 125 г перца болгарского, 4 помидора, 3 ст. ложки масла.*

Приготовление: мидии нарезать соломкой, слегка обжарить. В конце жаренья добавить помидоры, очищенные от зерен, слегка отжатые и нарезанные кусочками. Слегка обжарить подготовленное мясо мидий. Смешать мясо, рис, перец и лук. Сложить все в сотейник, подлить несколько ложек горячей воды, посолить и поперчить. Тушить на слабом огне 15–20 мин.

Пряности и приправы

Пряности – это вкусовые вещества, которые добавляют к пище для придания ей соответствующего запаха, вкуса, цвета, что способствует лучшему восприятию и усвоению пищи. Обычно это измельченные и высушенные части растений, содержащих ароматические вещества. Они придают изделиям специфический вкус и аромат.

Различные пряности хранят в плотно закрытой посуде, каждый вид отдельно, так как они легко передают свой аромат.

Различные пряности могут как улучшить вкус блюда, так и испортить его. К применению всевозможных специй и приправ надо относится весьма ответственно. На территории бывшего Советского Союза пряности особенно широко используются в национальных блюдах республик Средней Азии, Закавказья, Украины и Молдавии.

Хранить пряности нужно в молотом виде, лучше в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой для предотвращения их окисления воздухом и потери специфических свойств и аромата.

Держать пряности лучше в темном, сухом, хорошо проветриваемом помещении. Чем меньше они измельчены, тем дольше сохраняется их аромат: специи могут храниться от 2 до 5 лет. Измельченные специи теряют свою пикантности уже по истечении нескольких недель. Специи без примесей хранятся намного дольше, чем смеси. Поэтому рекомендуется измельчать специи непосредственно перед употреблением. Сухую траву, лавровый лист и гвоздику лучше мельчить вместе с небольшим количеством соли. Для этой цели в продаже имеется много разнообразных приспособлений от примитивных ступок до электрических мельниц.

Пряности и специи, воздействуя на слизистую оболочку желудка и кишечника, способствуют выделению пищеварительных соков. Специфическими веществами, оказывающими сокогонное действие, являются эфирные масла, гликозиды, алкалоиды, кислоты, флавоноиды, дубильные, красящие, минеральные и другие вещества.

Пряности применяют с различными целями: подчеркнуть специфические свойства продукта; придать готовому изделию соответствующий аромат; замаскировать нежелательный запах в продукте или блюде; изменить внешний вид, запах, цвет, вкус изделия; усилить сохранность продуктов; способствовать лучшему восприятию пищи и тем самым повысить ее пищевую

ценность.

Такие пряности, как, зелень петрушки, укропа, сельдерея, и различные перцы не только улучшают внешний вид и вкус блюд, но и витаминизируют их. При приготовлении солений, сиропов, квашений, квасов, компотов, настоек пряности незаменимы. Различные соусы (на сливочном и растительном масле, уксусе, сладкие), не обходятся без пряностей.

Целесообразно пряности вводить в те изделия, вкус и аромат которых слабо выражен (например, блюда из свеклы). Надо умело сочетать пряности друг с другом и поваренной солью. Иногда чтобы улучшить вкус блюда, потребуется несколько пряностей или же целый «букет» из специй. Это дает возможность разнообразить аромат, получить различные оттенки цвета, разные нюансы и вкуса пищи. Например, можно получить десятки вариантов одного и того же овощного блюда за счет добавления к нему различных смесей.

Чтобы не испортить внешнего вида блюда, используют пряности в небольших количествах, как правило, мелко измельченными. Чем мельче они раздроблены, тем эффективнее действуют. Многие пряности рекомендуется вводить в блюда и кулинарные изделия за 5 – 10 мин до их изготовления. В мучные, кондитерские и хлебобулочные изделия их добавляют при замесе теста.

К наиболее часто употребляемым пряностям относятся: бадьян, ваниль, имбирь, кардамон, гвоздика, корица, лавровый лист, мускатный орех, перец (черный, белый, душистый, стручковый), цедра (апельсиновая, лимонная, мандариновая), шафран, анис, базилик, иссоп, тмин, кориандр, майоран, мята, тимьян, укроп, петрушка, сельдерей, чабер, пастернак, шалфей, эстрагон.

К п р и п р а в а м, используемым в питании, относятся: столовая горчица, столовый хрен, каперсы, маслины, пищевые кислоты (уксусная, лимонная), поваренная соль, и др.

Наряду с пряными растениями, широко используются готовые смеси пряностей: карри, хмели-сунели, китайские и корейские приправы. Для того чтобы пользоваться ими и импровизировать удачно, нужно кое-что знать о пряностях. Постараемся описать их, чтобы вы могли сами решать, что именно надо добавить в свое блюдо. Общие рекомендации приведены в таб. 2–4.

Пряности

АНИС – зонтичное ароматическое растение, широко используется в кулинарии при приготовлении мясных блюд и соусов. Свежие листья аниса используют для приготовления салатов и гарниров. Семена употребляют при изготовлении булочных изделий, некоторых соусов, компотов, киселей, а также кисломолочных продуктов. В горячие блюда анис добавляют за 3–5 мин до готовности, в холодные – при подаче на стол. Анис и бедренец-анис обладают сладковатым вкусом и своеобразным ароматом, содержат до 6 % эфирных масел. В кулинарии используют молотые плоды, которые обладают освежающим, пряным ароматом и сладковатым вкусом. Чаще всего анис добавляют в пироги, печенье, пряники, оладьи, кексы, применяют для приготовления блюд из молока (молочные и фруктовые супы).

АНИС ЗВЕЗДЧАТЫЙ – плод небольших или средних размеров вечнозеленого дерева, родина которого – юго-запад Китая… Дерево растет в Индокитае и Японии. Японцы жгут ароматную кору этого дерева в качестве благовония Желтые, похожие на нарцисс цветы дают плоды причудливой формы, которые, раскрываясь, образуют восьмиконечные звезды. Плодоносить дерево начинает на шестой год жизни, а затем может давать плоды до ста лет. Плоды убирают несозревшими. Спелые плоды имеют красновато-коричневый оттенок, в каждом луче звездообразной коробочки помещается семя янтарного цвета. В качестве специи используется и молотая коробочка, и семена.

Звездчатый анис и обыкновенный обладают очень похожим запахом и вкусом, напоминающим своеобразный запах и вкус лакрицы, хотя внешне обе специи заметно отличаются друг от друга.

Звездчатый анис придает аромат алкогольным напиткам, таким, как пастис или анисовая настойка, и кондитерским изделиям. Это наиболее важная пряность в китайской кухне. Звездчатый анис добавляют в лекарства от кашля и корм для домашних животных. Лучи коробочки аниса китайцы часто жуют, чтобы освежить дыхание.

АСАФЕТИДА – ферула вонючая, смола вонючая, дурной дух, чертов кал, асмаргок, хинг, план. Запах асафетиды можно сравнить с запахом смеси лука и чеснока. Асафетида является исключительно азиатской пряностью, у нас на рынке она появляется очень редко.

БАДЬЯН – это плоды тропического дерева. Бадьян более ароматен, чем анис. В продажу поступает в основном в виде желто-коричневого крупнозернистого порошка. Вкус – сладковато-горький, пряный. Избыток бадьяна может придать блюду горечь. Прекрасно сочетается с черным перцем, фенхелем, корицей, гвоздикой и имбирем, поэтому его можно использовать для получения различных смесей, которые добавляются в блюда из свинины и птицы.

При выпечке пряников и коврижек бадьян является непременным компонентом. Его закладывают в процессе приготовления теста. Добавляют бадьян также в компоты, муссы, кисели, варенья, пудинги, творожные пасты. Добавление бадьяна, например, в вишневое варенье не только улучшает вкус и усиливает аромат, но и способствует сохранению естественного цвета и высокого качества варенья, которое не засахаривается в течение 3 лет. В сладкие блюда бадьян вводят перед окончанием их варки, за 3–5 мин до готовности, в кипящую жидкость, затем блюдо закрывают крышкой и обязательно дают настояться.

Бадьян часто используют как один из компонентов маринада. На Востоке бадьян добавляют к жареному мясу (только к баранине или свинине, но ни в коем случае не к говядине) или птице (особенно к фазанам, курам и цыплятам) – он резко улучшает аромат блюд, делает их пикантными, неожиданными по вкусу, а само мясо более нежным и мягким. В этом случае бадьян употребляют обязательно в молотом виде (им посыпают мясо, как солью, только гуще), причем лучше всего в сочетании с растительными маслами или сахаром. Норма закладки бадьяна в жидкие сладкие блюда (компоты, кисели) – 1 или 2 зубчика либо 1/4 чайной ложки порошка на 1,5 л. Для мясных блюд норма 2–3 раза выше и достигает 1 г на порцию.

БАЗИЛИК – однолетнее ароматическое растение с оттенком запаха лимона, гвоздики, мяты, перца высотой 0,3–0,4 м. Родиной его являются тропические области Азии и Европы, откуда он распространился приблизительно в XII веке в качестве пряного и лекарственного растения. Свежие и сушеные листья его применяют при изготовлении салатов (овощных, фруктовых), соусов, овощных супов, маринадов, творожных и яичных блюд, а также при засолке и квашении овощей. В первые и вторые блюда базилик вводят за 5 – 10 мин до их готовности, листья в свежем и сушеном виде используют для ароматизации салатов, супов и вторых овощных блюд. Свежие и высушенные цветки применяют при приготовлении различных национальных блюд в греческой, французской, итальянской и закавказской кухнях. Как приправу базилик добавляют в овощные салаты, мясные (свиные котлеты,

кнели из печенки) и рыбные блюда, а также для ароматизации овощных консервов, солений и колбасных изделий.

Базилик отлично дополняет все блюда из фасоли, гороха, бобов, томатов, шпината и квашеной капусты. Несколько свежих листиков базилика, помещенных в бутыль уксуса, значительно улучшают его аромат. Размятые листья издают сильный аромат. Эфирное масло базилика содержит метилхавикол, цинеол, линалоол, камфору, оцимен, дубильные вещества, кислый салонин и сахара. Эфирное масло обладает бактерицидным действием. Базилик оказывает благоприятное воздействие при метеоризме, спазмах кишечника, улучшат пищеварение. Используется базилик и для освежающих ванн, а в виде отвара – при кашле. Можно его возделывать и в горшках. Побеги базилика срезают до наступления цветения. Сушить их следует в тени, на хорошо проветриваемом месте. Измельченные листики базилика улучшают вкус кнелей из печенки, колбас и свиных котлет. Базилик добавляется в творог, масло, омлеты и салаты из крабов. В итальянской кухне и в кухне южных славян базилик занимает особое место, где он употребляется в основном для приготовления блюд из спагетти и макарон. Он отлично дополняет летние виды овощей, улучшает вкус супов, салатов и вторых овощных блюд. Употребляется базилик и при мариновании огурцов и кабачков.

БАРБАРИС – красные ягоды кустарника барбариса, кислые на вкус. Используются при варке варенья, паст, джемов, при мариновании фруктов, овощей и мяса. Подают к жаренному мясу, птице, дичи.

БЕДРЕНЕЦ – многолетнее зонтичное растение высотой до 60 см. В качестве пряности в кулинарии используют корень. Запах у бедренца слабый, вкус терпкий, слегка вяжущий и освежающий. Употребляется для приготовления вареной и запеченной рыбы, добавляют в картофельные и овощные супы, салаты, соусы, к томатам и кольраби, к блюдам из яиц и сыра. Аромат бедренца усиливается после добавления нескольких капель лимонного сока.

ВАНИЛЬ – недозревшие плоды тропического растения орхидеи в виде стручков (палочек) длиной от 10 до 20 см темно-коричневого цвета со стойким пряным ароматом. Ваниль, как и шафран, – одна из самых дорогих пряностей на мировом рынке. Готовые стручки (палочки) ванили имеют длину 10–20 см, они мягкие, эластичные, слегка скрученные, маслянистые на ощупь, темно-коричневого цвета. Стручки лучших сортов покрыты налетом беловатых кристаллов. Запах лучших сортов ванили очень стойкий. Диапазон применения ванили ограничен

кондитерскими изделиями и сладкими блюдами, используется также для приготовления ликеров. Снятые плоды (стручки с мелкими очень ароматичными семенами) подвергаются ферментации, сушке, затем помещают в стеклянные колбочки и герметически укупоривают для сохранения запаха. Ваниль вводят в изделия или непосредственно перед тепловой обработкой (в тесто), или (чаще) сразу после нее, в еще не остывшие блюда (пудинги, суфле, компоты, варенья и т. п.), в холодные блюда (например, творожные пасты) – после их приготовления. Бисквиты, торты пропитывают ванильным сиропом уже после выпечки. Палочки ванили тщательно растирают в ступке с сахарной пудрой, пока палочка не разотрется в порошок, а затем уже используют в готовом изделии. В настоящее время пищевая промышленность выпускает синтетический белый порошок – ванилин, с успехом заменяющий натуральную пряность. Это белый кристаллический порошок, обладающий более сильным и резким ароматом, чем натуральная ваниль: 20 г его заменяют 1 кг натуральных ванильных палочек. Однако запах этот более прямолинеен, лишен тонкости. Вводить ванилин в изделие или блюдо непосредственно в чистом виде, в порошке, нельзя. Лучше всего перед использованием приготовить ванильный сироп и этот сироп вводить в тесто или пропитывать им готовые кондитерские изделия. Ваниль и ванилин используют при производстве изделий из теста, отделочных полуфабрикатов (кремов), компотов, желе, муссов, суфле, парфе, пудингов, продуктов из творога. В тесто пряность вводят во время его замеса, в компоты и кремы – после их приготовления. Ваниль имеет сильный аромат и горький вкус, поэтому избыток ее может придать изделиям горечь. Для лучшей дозировки пряность смешивают с сахаром и хранят в плотно закупоренной посуде.

В а н и л ь н ы й с и р оп: 0,5 пакетика ванилина растворить в 10 мл спирта или 25 мл водки; затем в 0,5 стакана воды ввести 200 г сахара и медленно нагревать до кипения, пока не получится сахарный сироп. Когда сироп остынет, добавить к нему спиртовой раствор ванилина. Ванилин, смешанный с сахарной пудрой, называется ванильным сахаром. Эта смесь очень быстро выдыхается.

ГВОЗДИКА – почки вечнозеленого гвоздичного дерева. Аромат жгучий, острый, пряный. Собственно пряностью являются нераскрывшиеся бутоны, в которых содержится до 20 % эфирного масла, которое придает пряности жгуче-ароматический вкус. Обычно употребляется в целом виде, так как при помоле быстро теряет аромат. Гвоздика хорошего качества, если ее с силой бросить в стакан с водой, должна тонуть, в крайнем случае –

плавать вертикально, шляпкой вверх, но не горизонтально (как бывает при плохом качестве). Отдельно или в сочетании с корицей гвоздику используют в сладких блюдах (компотах, пудингах, кондитерских изделиях), в сочетании с черным перцем – при приготовлении жареного или тушеного мяса, баранины, свиных и мясных жирных фаршей, мясных крепких бульонов, а также соусов, подаваемых к домашней птице (курице, индейке). Для кондитерских изделий и сладких блюд, где следует избегать горечи, лучше использовать головки (шляпки) гвоздики, а для мясных блюд и маринадов – черешки. При приготовлении мяса допустимо использовать 2 бутона в расчете на порцию, причем при жаренье гвоздику употребляют в молотом виде, а при тушении – в целом. Если при этом употребляют и другие пряность, норму гвоздики снижают примерно наполовину. В маринады гвоздику закладывают в процессе приготовления вместе с другими специями, в тесто и фарш – до тепловой обработки, в мясные блюда – за 10–15 мин до готовности, а в первые блюда – за 3–5 мин до готовности. В пловы и в другие блюда, требующие длительной тепловой обработки и одновременно ранней закладки пряностей, гвоздику добавлять нельзя. При мариновании грибов закладывают 1–2 г гвоздики на 10 кг грибов, для фруктово-ягодных и овощных маринадах – 3–4 г на 10 л заливки. В тесто можно закладывать примерно 4–5 бутонов гвоздики на 1 кг вложенных продуктов при наличии других пряностей, гвоздика может составлять от 1/5 до 1/7 части пряной смеси. Творожные пасты требуют еще меньшей дозы – 2–4 молотых бутона гвоздики или 4–5 шляпок на 1 кг творога. В компоты, супы, бульоны надо класть не более 3 бутонов на 1 л. Гвоздику можно использовать и в виде настоя. Для этого ее следует залить холодной кипяченой водой (3–7 почек на 1 л воды) и выдержать в течение 5 – 10 мин. Применяют гвоздику при изготовлении маринадов (грибных, фруктовых, овощных), компотов, киселей, пудингов, мучных кондитерских, творожных и кисломолочных изделий. В маринады ее добавляют в процессе их приготовления и не подвергают длительному тепловому нагреву.

ГАЛГАНТ – по запаху чем-то напоминает имбирь, но гораздо ароматнее. Если у имбиря запах немного душноватый, то у молодого галганта аромат приятный и тонкий. В европейской кухне пряность применяется очень редко, в китайской кухне ее используют как в мясных, так и в сладких блюдах. На вкус галгант резко пряный, жгучий, горьковатый. В природе есть так называемый галгант дикий (галганттрава), которая не является пряностью.

ГОРЧИЦА – непременный ингредиент множества блюд, в

которых используются как целые, так и молотые семена, готовые горчичные пасты и горчичное масло.

Горчица – однолетнее травянистое растение. Под названием «горчица» известно довольно много видов травянистых растений. В переводе из греческого, это – растение, вызывающее слезы. Семена ее мелкие, шаровидные, черно-сизой, коричневой или бледно-желтой окраски. Семена горчицы содержат 31–33 % растительного масла и приблизительно 1 % эфирного масла. Масло имеет коричнево-желтую окраску, по запаху напоминает рапсовое. Из семян не только готовят столовую горчицу, отличающуюся остротой, но и получают масло, горчичный порошок. Семена горчицы черной обладают чрезвычайно острым, терпким вкусом, напоминающим хрен. Свежие листья горчицы имеют нежный вкус, их можно добавлять в салаты, гарниры.

Столовую горчицу вырабатывают из обезжиренных семян. Белые семена используются при заквашивании, коричневые на всей территории Индии применяются при изготовлении порошка карри или топленого масла с пряностями (багхар или тадка). Семена варят в горячем масле до тех пор, пока они не полопаются и не станут серыми, а потом добавляют в различные овощные блюда. Поджаривая семена горчицы, всегда следует держать наготове крышку, чтобы, когда семена начнут лопаться, не дать им вылететь из сковороды. Горчичное масло, которое можно купить в восточных магазинах, является ингредиентом многих индийских блюд. Горчицу кладут в приправы для салатов и майонезы, где она способствует образованию эмульсии из яичного желтка и масла. Ее также добавляют в сырные соусы и соусы для белокочанной и цветной капусты, топинамбура или лука-порея.

Семена горчицы обладают слабым запахом или почти не пахнут. Острый вкус горчица приобретает, только тогда когда семена измельчены и смешаны с водой. Дробление и увлажнение горчицы или смешивание горчичного порошка с водой активизирует фермент, присутствующий в семенах, и он вступает в реакцию с другими естественными составляющими, образуя эфирное масло, которое и придает горчице характерный вкус. Семена белой горчицы отличаются более слабым, сладковатым привкусом. Коричневые семена сначала слегка горчат от наружной шелухи, а потом появляется сильный жгучий вкус, черные семена соединяют в себе эти особенности: на вкус они острые, жгучие и пряные.

Нескольких полных ложек горчичного порошка в ванночке для ног или ванне достаточно, чтобы облегчить мышечные боли. Горчица – стимулирующее средство, ее используют для лечения

респираторных заболеваний и ревматизма. Кроме того, она стимулирует деятельность почек. Горчицу принимают в качестве слабительного и рвотного средства. Настой семян горчицы в горячей воде полезен при болях в горле и бронхитах.

Горчицу столовую добавляют в окрошки, салаты, заправки для салатов и в различные соусы. Горчица – хороший эмульгатор, так как служит защитным покрытием при тепловой обработке мяса домашней птицы, телятины и рыбы. При этом горчица не только предотвращает вытекание мясного сока, но и ароматизирует его.

Советы приготовления горчицы

Порошок желтой горчицы рекомендуется перемешивать в течение 10 мин перед употреблением, чтобы он приобрел чистый острый привкус. Через несколько часов горчица слегка теряет остроту, так что свежую горчицу следует готовить ежедневно или по мере необходимости. Чтобы добиться более сильного вкуса, смешайте горчичный порошок с молоком или пивом, но только не с кипятком или уксусом, поскольку они уничтожают фермент, который придает горчице остроту, и в результате смесь получается более пресная. По этой же причине, если горчичный порошок добавляют в горячие блюда, такие, как соусы и рагу, следует помешивать блюдо во время приготовления и доводить до готовности на слабом огне тогда горчица не утратит остроты.

Порошок тщательно смешивают с небольшим количеством теплой воды, добавляют соль, сахар, растительное масло, уксус или лимонную кислоту, иногда гвоздику, корицу, перец и дают настояться несколько часов. При настаивании появляются характерные жгуче-острые запах и вкус. Заливают порошок кипятком, размешивают в густую массу, снова заливают кипятком, чтобы масса была покрыта водой, и выдерживают 12 ч. Затем воду сливают, массу заправляют растительным маслом, солью, уксусом, сахаром, гвоздикой и растирают. Подают горчицу к мясу, рыбе.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ. Зеленые побеги и цветы обладают сильным приятным запахом, их употребляют в качестве пряности при изготовлении кваса, засолке огурцов, томатов, применяют как суррогат чая. Душицу кладут в супы, соусы к жареному, тушеному и запеченному мясу, используют при изготовлении колбас.

ЗИЗИФОРА ГОЛОВЧАТАЯ. Распространена на юге европейской части, на Кавказе и в Средней Азии. В наших условиях прекрасно растет, цветет и дает вполне жизнеспособные семена. Растение обладает приятным мятным ароматом и

используется в качестве приправы к пище. Листья и соцветия представляют интерес как новая пряность при обработке рыбных, а также мясных изделий. В надземной части содержится 0,25 % эфирного масла.

ИМБИРЬ (белый корень) – сухие корневища тропического растения из семейства имбирных. Сбор корневищ производится после засыхания листьев и стеблей или сразу после цветения, причем выкапывают корневища вручную. Характерный аромат имбирю придает цингиберен, входящий в состав эфирного масла. Резкий вкус обусловлен содержанием в корневище различных смол (гингерол, цингерол, шогаол и др.)

Выпускается в виде сухого порошка, реже – в сыром виде. Это одна из излюбленных в России пряностей. Издавна используется при производстве изделий русской национальной кухни: пряников, сдобных булочек, наливок, квасов, настоек. Его добавляют в овощные и фруктовые маринады, соусы, кексы, компоты, сладкие изделия, варенье. В тесто имбирь вводят в процессе замеса, в остальные блюда – после тепловой обработки. Очень хороши приготовленные с имбирем свинина, грибы, утка. Вкусны с имбирем супы из бобовых (особенно фасоли), картофеля, риса, бульоны из птицы. Смесью соли с имбирем натирают мясо перед жареньем, сдабривают сыры. Имбирь не только ароматизирует мясо, но и делает его более мягким. При тушении мяса имбирь вводят за 20 мин до готовности, в тесто – в процессе замеса или в конце его, в сладкие блюда и различные муссы, кисели, компоты – за 2–5 мин до готовности, а в соусы – после окончания тепловой обработки. Нормы закладки имбиря: до 1 г на 1 кг теста или мяса; в овощные маринады и соусы – 1 г на 1 литр соуса, в порционные блюда – 0,1 г на порцию. При использовании имбиря в сочетании с другими пряностями норма закладки пряностей не должна превышать 0,1 г на все блюдо. В странах Азии имбирь повсеместно употребляют как усиливающую аромат добавку в чай.

КАРДАМОН – Это высушенные недозрелые плоды в форме коробочек-капсулок, содержащих 9 – 18 семян. Семена содержат 4–8 % эфирного масла… Кардамон улучшает вкус и аромат супов. Он входит в состав почти всех смесей пряностей, в том числе и в состав карри. Основная область его применения – ароматизация мучных кондитерских изделий: кексов, печений, коврижек, пряников, особенно кондитерских начинок в рулетах, слоеном тесте и в изделиях с добавлением кофе (например, кофейном торте). Сильный запах кардамона хорошо сохраняется в таких изделиях, несмотря на высокую температуру в духовке. Кардамон используется для ароматизации домашних настоек и наливок, а

также применяется в некоторых сладких блюдах. Незаменим он в рыбных супах, в пряных отварах для рыбы, для ароматизации рыбных фаршей, начинок, запеканок, соуса к отварной рыбе. Кардамон очень хорошо использовать вместе с мускатным орехом. В индийской кухне кардамон в сочетании с петрушкой и чесноком является обязательным при приготовлении тушеной курицы. В Западной Европе кардамон кладут в гороховые супы, картофельные салаты, рисовые блюда, а также в мясные начинки и фарши. Кардамон – сильная пряность, применять ее надо крайне осторожно. Одной капсулки вполне достаточно на 1 кг теста или фарша, но предварительно кардамон нужно размолоть. В горячие блюда кардамон вводят перед окончанием варки, в холодные – перед подачей на стол. Хранится в хорошо закрытой посуде, в защищенном от света, прохладном месте.

КОРИАНДР – очень ценная пряно-вкусовая культура. Родиной кориандра являются страны Средиземноморья. В настоящее время он широко возделывается во многих странах мира, даже одичал. Известен с древних времен. Плоды найдены в египетских гробницах, датируемых X веком до нашей эры.

В качестве пряности используется зелень (кинза), свежая и сушеная, собранная в период цветения, и семена (кориандр). Семена используются при выпечке хлебобулочных изделий, для маринадов, ароматизации уксуса, при изготовлении салатов, супов, рисовых, яичных и твороженных блюд, находят применении в рыбоконсервной промышленности.

КОРИЦА – высушенная кора молодых побегов вечнозеленого коричного дерева. Наиболее известны четыре вида корицы: цейлонская, китайская, малабарская, пряная (циннамон). Цейлонская (настоящая) корица имеет тонкий аромат, китайская – более ярко выраженный аромат. Выпускают ее в виде порошка или палочек. Она имеет горьковатый вкус и пряный запах, которые объясняются наличием в ней эфирных масел (3,5–5 %). Способствует пищеварению, вызывает аппетит и укрепляет желудок. Корица обладает сильным, своеобразным ароматом, острым, горьковато-сладким вкусом. В качестве пряности хорошо сочетается с другими острыми и терпкими пряностями. Корицу употребляют главным образом в кондитерском производстве, добавляют в печенье, кексы, куличи, пряники, сладкие пироги с фруктовой начинкой. Используют корицу и для пудингов, сладких пловов, компотов, варенья, муссов, желе, киселей, творожных паст. Особенно хороша корица в сочетании с яблоками, айвой, грушами. В восточной кухне (в том числе закавказской и среднеазиатской) корицу используют для холодных и горячих блюд из птицы (индейки, курицы) и вторых

блюд из баранины (жареной, тушеной), а в Китае и Корее – при приготовлении жареной свинины. Корица облагораживает вкус жирного мяса. Она используется при приготовлении фруктовых супов, небольшое количество корицы добавляют в фарш из гусятины и утятины, для приготовления цыплят. Некоторым нравится добавлять корицу к вареной рыбе, говядине и свинине. Наконец, корица – обязательный компонент различных смесей сухих пряностей и смесей для фруктовых, грибных и мясных маринадов. Корицу употребляют или в виде кусочков коры (в жидкие блюда), или, чаще, в молотом (особенно в тесто, вторые блюда). Закладку производят за 7 – 10 мин до готовности блюда (супы, компоты, горячие блюда) или непосредственно перед подачей к столу (салаты, творожные пасты, простокваша). Корицу рекомендуется покупать не молотую, а натуральную, в виде кусочков коры, но если молотую, то лучше всего из Англии, Голландии, Франции.

КУРКУМА бывает длинная, ароматная (ценится выше), цедоари, или цитварный корень (используется в производстве ликеров). Куркума – многолетнее травянистое растение (иногда принимает форму куста высотой до 60 см), внешне похожее на имбирь, так как относятся к тому же семейству. Подземная часть представлена утолщенным корневищем, более толстым и округлым, чем у имбиря. В корневище содержится 2–5 % желтых пигментов, в том числе куркумин. Обычно куркуму продают не корнями, а в порошке, похожем на тончайшую пудру.

Куркума длинная – пряность, широко употребляемая в странах Востока как краситель, медицинское средство приправа к пище. Наибольшее применение в Европе куркума нашла в Англии, где ее добавляют ко всем мясным и яичным блюдам и соусам. Экспортируется куркума в основном из Индии. В остальных европейских странах куркума применяется главным образом как пищевой краситель для окраски ликеров, масла, сыров и маринадов, а также при производстве горчицы. Кроме красивой окраски куркума придает пищевому продукту свежесть и делает его более стойким к длительному хранению. Куркума – непременный компонент всех пряных смесей, особенно индийских карри и среднеазиатских смесей для плова. Без подливки с куркумой немыслимо ни одно рисовое блюдо в странах Индийского океана. В Средней Азии и Азербайджане куркума служит неизменной приправой к пловам. Вносят куркуму в плов непосредственно перед закладкой риса, когда уже полностью готов зирвак (тушенное с маслом мясо, лук и морковь), за 3–5 минуты до готовности плова, когда вода почти полностью выкипает. Если же куркуму вносят для загущения

мясной подливки и сама по себе она плохого качества, то дозу резко увеличивают, вплоть до 0,5–1 чайной ложки на готовое блюдо (2–4 порции). В качестве пряности употребляют с яйцами вкрутую, омлетами и пудингами, применяют для приготовления светлых соусов, салатов, супов-пюре, рагу, крабов, омаров и устриц, для маринования с уксусом овощей. Хороша куркума и в блюдах из макарон, из говяжьего и бараньего мяса, для усиления вкуса куриного бульона и блюд из куриного мяса. Она используется в очень небольших количествах. Более дешевой куркумой часто заменяют дорогой шафран. Куркума придает красивый золотистый цвет блюдам из риса, аромат жареному цыпленку. Ее можно добавлять и в тесто.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ – высушенный лист вечнозеленого благородного лавра. Обладает высокой ароматичностью и используется для заправки первых и вторых блюд, маринадов; его порошок можно добавлять в паштеты. Как пряность можно использовать лавровый лист в свежем виде, а также плоды лавра и лавровый порошок, таблетки и эфирное масло. Если лавровый лист хранить в спрессованном состоянии, то аромат сохраняется длительное время. Как и другие пряности, его нужно хранить в закрытой посуде и в сухом месте. В употребление годятся только зеленые листья, порыжевшие и блеклые могут придать блюду горький привкус, так как лишены эфирных масел. Поэтому необходимо выбросить все неподходящие по цвету и качеству части. Лучше сушить дома на открытом воздухе или при комнатной температуре. Используют лавровый лист для консервирования и маринования овощей, для ароматизации супов (мясных, куриных, картофельных, рыбных, гороховых) и вторых блюд из мяса (тушеной говядины, телятины, баранины, отварного окорока, студня), рыбы (отварной, тушеной, заливной, маринованной сельди), мягкотелых и панцирных (раков, крабов, креветок, гребешков), овощей (тушеной моркови, отварного и тушеного картофеля, гороховой каши), а также употребляют в соусы (главным образом в порошке), в грибные маринады (в составе смеси пряностей) и, наконец, при консервировании мяса, овощей и рыбы. В первые блюда рекомендуется вводить лавровый лист перед окончанием варки, за 5 мин до готовности, во вторые – а 10 мин, в соусы – при их охлаждении, после чего лавровый лист следует удалить из готового блюда, так как в противном случае оно приобретает терпкий вкус и слишком острый аромат. Поэтому лучше вводить повышенную норму лаврового листа (например, в 2 раза больше, чем указано в рецепте), но вынимать его раньше. Тогда в пищу попадут самые нежные первые фракции эфирного масла, запах будет нежнее. При малом количестве

лаврового листа в блюдо попадут самые грубые фракции, дающие горький привкус.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ – очищенные и высушенные орехи тропического мускатного дерева, обладают жгучим вкусом и ароматом. Имеет яйцевидную форму и серо-коричневый цвет. В плоде крупное семя, защищенное твердой скорлупой и покрытое мясистым присемянником (собственно мускатный цвет). После снятия присемянника семена подвергают огневой сушке, раскалывают и извлекают ядро. Аромат муската слабо пряный, вкус сначала слабо, а позднее сильно пряный. Выпускается в целом или молотом виде. Используется мускатный орех для заправки блюд из мяса, птицы, дичи, вводится обычно в конце приготовления. Мускатный орех добавляют у нас чаще всего в сладкие блюда (варенья, компоты, муссы, пудинги, творожные пасты) и кондитерские изделия из теста (крендели, кексы, куличи, бисквиты, печенье, сладкие пироги). В западно-европейской кухне мускатный орех применяют для ароматизации овощей, салатов и пюре из картофеля, брюквы, репы, шпината, овощных супов, добавляют почти во все грибные блюда (грибные супы, соусы, салаты, маринады, отварные грибы), в блюда из всех видов домашней птицы (из курицы, индейки, утки, гуся), в макароны, в блюда из мелкой жирной дичи, в нежные и пресные виды мяса (телятину, молодую свинину), в блюда из субпродуктов и, наконец, в рыбные блюда (отварную и тушеную рыбу, рыбные супы, заливное). Наиболее эффективно употребление мускатного ореха во всевозможные мясные и рыбные фарши и вообще в начинки, где сочетаются мясо (или рыба) с овощами, грибами, тестом, а также в соусы, многим из которых мускатный орех придает основной аромат. Его можно с успехом использовать и для различных овощных блюд и маринадов. В горячие блюда мускатный орех нужно вводить перед окончанием варки, в салаты – перед подачей на стол, предварительно тщательно измельчив.

МУСКАТНЫЙ ЦВЕТ – присеменник (ариллус), мягкая кожица, покрывающая большую часть семени мускатного дерева наподобие лепестков. Он ничего не имеет общего с цветком мускатного дерева. Мускатный цвет ярко-красный или же ярко-малиновый цвет в свежем виде, после сушки цвет его меняется на оранжевый, а после непродолжительного хранения может измениться до темно-желтого.

Особую ценность имеет неповрежденный мускатный цвет. Его употребляют в большинстве из перечисленных выше типов блюд для мускатного ореха, за исключением грибных, рыбных, макаронных и из дичи. Мускатный цвет хорошо сочетается в

мясных блюдах с мускатным орехом, является важным компонентом различных соусов, во многих из которых он употребляется самостоятельно (без мускатного ореха), придавая им специфический аромат.

ПЕРЕЦ – пряность, все виды которой используют в пищу: черный, душистый, красный, белый в целых зернах и в молотом виде. Из Индии перец распространился в Индонезию и другие страны Юго-Восточной Азии, а позже был завезен в Африку и Америку. Сейчас его выращивают в Шри-Ланке, на Яве, Суматре, в Борнео и Бразилии. Острый вкус и запах черного перца обусловлены содержанием в нем эфирного (2,1 %) и пиперина (7,3 %). Душистый перец обладает пряным запахом ввиду содержания в нем эфирного масла (4,3 %). Красный перец (паприка) содержит капсанцин, который придает ему острый, жгучий вкус. Перец применяют при изготовлении маринадов, супов, соусов, овощных и яичных блюд. Для получения черного перца собирают недозрелые, красноватые плоды, их сушат на солнце 7 – 10 дней, но иногда для ускорения сушки опускают на короткое время в горячую воду. В процессе сушки плоды чернеют. Белый перец получают из зрелых плодов, когда их окраска становится желто-красной или красной и они легко опадают. Плоды сушат и очищают от внешней оболочки. Белый перец обладает более тонким вкусом, благородным и сильным ароматом. Из зеленых незрелых плодов получают самый ароматный зеленый перец. Его производство требует особой обработки.

Острота перца зависит от содержания в нем пиперина. При неправильном хранении эфирные масла улетучиваются. Следует учитывать, что целый перец обладает более сильным ароматом, чем молотый.

ПЕРЕЦ БЕЛЫЙ – высушенные семена вьющегося тропического кустарника, снятые в стадии полной зрелости и освобожденные от черной оболочки. Белый перец обладает слабым ароматом и меньшей жгучестью, чем черный. Он ценится дороже, черного. Белый перец совершенно нельзя применять в сладких блюдах, редко применяется он и в супах и салатах. Для отварного мяса и теста предпочтительнее применять белый перец, так как он имеет тонкий аромат и специфический вкус. Белый перец, как и черный, входит почти во все смеси пряностей.

ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ – высушенные семена гвоздичного дерева, обладающие сильным пряным ароматом, менее жгучи, чем черный перец. Представляет собой круглые зерна с шероховатой поверхностью. Запах перца пряный, он соединяет в себе аромат корицы, черного перца, мускатного ореха и гвоздики.

Под этим названием встречается в торговле и употребляется в кулинарии несколько пряностей, причем ни одна из них не имеет ничего общего с настоящим перцем – растениями семейства перечных. Ямайский перец (крупные горошины серо-буроватой окраски) всем нам знаком просто как душистый перец. Наиболее употребимы еще два вида душистых перцев: японский и райское зерно (малагетта или гвинейский перец). В растертом пудрообразном виде ямайский перец имеет красивый, ровный, темно-бежевый цвет с красноватым отливом. Ямайский перец широко применяется во всех видах маринадов и во всевозможных рыбных блюдах (супы, заливное, рыбные фарши, подливки и соусы к отварной рыбе). В западно-европейской кухне это – излюбленная пряность для ароматизации мясных супов, студней, домашних колбас, ветчины, запеченной телятины, мясных рулетов и запеканок, мясных соусов и соусов к мясу. Для сладких блюд душистый ямайский перец применяется значительно реже и то обычно в смеси с другими пряностями. Ямайский перец плохо растворяется в воде, поэтому может подвергаться длительной тепловой обработке. В супы его можно закладывать за 30 мин до готовности. Так, при засолке грибов, когда грибы просто пересыпают пряностями и ямайский перец попадает во влажную среду, требуется до 10 горошин на 1 кг отваренных грибов, а в студень – столько же на 1 кг мяса. В супы же достаточно положить 5 горошин на 3 кг мяса или рыбы, а в маринад – всего 2 горошины на 1 кг грибов. Во все перечисленные блюда душистый перец вводят в целом виде (горошком), в тесто и пудинги – в молотом виде.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ (паприка) – сладкий перец готовится из сушеного сладкого мясистого перца красных сортов.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ ГОРЬКИЙ – стручки темно-красного цвета очень жгучего вкуса. Используются для перчения первых и вторых блюд, при засолке огурцов и помидоров, приготовлении маринадов.

Неправильно употреблять красный перец как приправу, т. е. добавлять к уже готовому блюду, которое «перчат», вместо того чтобы вводить его во время приготовления блюда, по крайней мере за несколько минут до его окончательной готовности (обычно за 5 – 10 мин). Поэтому сложилось представление о красных перцах, как об «ужасно» жгучих и даже «опасных» для желудка. Красные перцы употребляют преимущественно в мясные, овощные и рисовые блюда, начиная с салатов, супов, борщей и кончая тушеным мясом, овощами и их сочетанием с рисом. Особенно хорошо добавлять красный молотый перец в овощные пюре в сочетании с чесноком, кориандром, базиликом,

чабером, лавровым порошком. В гораздо меньшем количестве, чем в овощные блюда, красный перец можно добавлять в рыбные супы и блюда из отварной рыбы, в последнем случае не непосредственно, а в составе соуса, в котором другими компонентами могут выступать мускатный орех, тимьян, лук, укроп, фенхель, петрушка. Вообще в соусах красный перец употребляется в качестве острого начала, с теми пряностями, у которых более развит аромат, а не жгучесть. Красный перец придает соусам не только жгучесть, но и красивый цвет, особенно паприка. Красный перец входит также во все виды сильно жгучих карри и большинство других пряных смесей. Менее распространено его употребление при приготовлении жареной домашней птицы, хотя он придает ей пикантность, отбивает специфический куриный запах (в таких случаях он употребляется в сочетании с бадьяном и чесноком за 15 мин до готовности блюда). Еще реже в Европе употребляют красный перец с яйцами и молочными продуктами.

ПЕРЕЦ КУБЕБА – запах приято-пряный с чуть различимым камфорным оттенком. Этот перец в несколько раз более жгучий, чем черный перец. Применять надо в малых дозах и очень осторожно. В XVI–XVI1 веках перец кубеба использовался в русской кухне к рыбе. Зерна хорошей кубебы имеют пепельно-серый цвет и лишь при долгом хренении темнеют и буреют. Вкус кубебы пряно-жгучий и как бы холодящий, наподобие мяты.

В настоящее время эта пряность применяется главным образом в малайской кухне для ароматизации и придания жгучего вкуса блюдам из риса, овощей и мягкотелых (улитки, трепанги, голотурии) и панцирных (крабы, омары, лангусты, креветки).

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ – высушенные семена вьющегося тропического кустарника, снятые недозрелыми. Обладают сильным запахом и жгучестью. В продажу перец черный поступает целым (горошком) и молотым. Используется для заправки мясных и рыбных блюд. Черный перец тем лучше, чем он тверже, темнее, тяжелее. Существует даже эталон: 1000 зерен черного перца хорошего качества должны весить ровно 460 г. Хороший перец не должен сереть при хранении. Лучшими сортами на мировом рынке считаются малабарский и теллишери. Черный перец применяют в мясных, рыбных, овощных, грибных и яичных блюдах, как в холодных, так и в горячих. Он входит в состав маринадов и сухих смесей пряностей. Изредка, в небольших количествах, наряду с другими пряностями черный перец можно употреблять и в сладких блюдах – в некоторых видах печений. Применение перца в блюдах зависит исключительно от вашего

вкуса.

ПЕРЕЦ ЧИЛИ, или КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

Родина кайенского перца – тропическая Америка. Острота перца зависит от вида. Есть виды, которые по своему нежному пряному вкусу скорее напоминают овощи, чем классическую пряность. В зависимости от остроты и жгучести кайенский перец классифицируют по шкале от 1 до 120. По этой шкале различают оттенки ароматов, остроты, терпкости и цвета. Кайенский перец отличается от стручкового внешним видом плодов: они маленькие (1,5–0,5 см) и имеют светло-оранжевый цвет, значительно светлее стручкового перца. Кайенский перец более жгучий, чем обычный красный (он может вызывать даже сильные ожоги кожи), поэтому употребляется в крайне малых дозах (например, 1 стручок на ведро при засоле овощей). Но главное отличие кайенского перца в том, что в молотом виде он обладает пряно-горьким ароматом, в то время как аромат других капсикумов крайне слаб. Все наиболее жгучие сорта красных перцев в торговле и кулинарии называют английским торговым наименованием чили, объединяя и жгучий стручковый, и кайенский перцы.

ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ. Жгучий вкус перцу придает алкалоид капсаицин, кроме того, содержит жирные масла. Перец добавляют в супы, особенно в томатный, рыбный, в гуляш, практически во все виды мяса и колбас, используют для приготовления рыбы, соусов, фасоли, капусты и риса. Следует помнить, что нельзя сыпать перец в кипящее масло, поскольку он теряет цвет, чернеет и становится горьким. Стручковый перец делят на жгучие, средне– и слабожгучие сорта. Свежие зрелые стручки можно употреблять с семенами или без них. Молотый перец, приготовленный из высушенного целого перца с семенами, более жгуч, чем приготовленный из одной лишь внешней оболочки, без внутренних перегородок и семян (паприка). Настоящий (без примеси) красный перец получается крупномолотым. Тонкомолотые красные перцы чаще содержат примеси и обычно принадлежат к слабожгучим сортам

ЦЕДРА – внешний пигментированный, эфироносный слой кожуры цитрусовых. Содержит эфирное и апельсиновое масло, ароматические, красящие и пектиновые вещества, витамины С, В 1, В 2, провитамин А и органические кислоты. Многие из этих веществ губительно действуют на различные микроорганизмы. Чем тоньше срезана кожура, тем лучше качество цедры – высушенных полусвернутых кожурок. Для приготовления цедры цитрусовые тщательно моют, ошпаривают кипятком, снимают тонким слоем кожицу и сушат ее в жарочном шкафу при

температуре 70–80 °С до тех пор, пока она ни приобретет хрупкость, или же разложив тонким слоем на плоской тарелке, подостлав белый лист бумаги (а не непосредственно на фарфоре или фаянсе), в течение 2–3 дней при комнатной температуре, ежедневно переворачивая. Цедру используют в порошкообразном виде при изготовлении кондитерских, творожных и крупяных изделий, а также при приготовлении соусов, киселей и компотов. При этом продукт приобретает красивый оранжевый или желтый оттенок и приятный аромат цитрусовых.

Цедру можно употреблять более значительными по сравнению с другими пряностями дозами, т. Е. не долями грамма, а граммами. Мерилом нормы при этом должен быть вкус – нельзя допускать появления горьковатого привкуса.

ЦЕДРА ПОМЕРАНЦЕВАЯ. При соприкосновении с влажной белой поверхностью продукта (рис, творог) померанцевая цедра моментально окрашивает ее в красивый, яркий светло-желтый цвет. Померанцевую цедру используют в кондитерских изделиях (куличи, бабы, кексы), в различных сладких блюдах (кисели, муссы и особенно творожные пасты). Как ароматизатор ее добавляют в мясные подливки и различные начинки для рыбы и из рыбы, для птицы и из птицы.

ЦЕДРА ЛИМОННАЯ. Лимонную цедру еще в большей степени, чем померанцевую, следует стараться срезать как можно тоньше. Для этого лимон моют холодной водой, затем ошпаривают и срезают с него цедру очень острым ножом. Лимонную цедру можно вводить в овощные, мясо-овощные и рыбные салаты, во все холодные соусы к ним. Свекольные или шпинатные супы, щи и борщи, как горячие, так и холодные, также можно улучшить лимонной цедрой: ее вводят за 0,5 мин до готовности или сразу в готовые горячие супы и после этого 3–4 мин дают им настояться. Особый вкус придает цедра мясным и рыбным соусам и подливкам, а также блюдам из мясных и рыбных фаршей (заливное, студни, холодцы, форшмаки, рулеты, запеканки, фаршированная рыба и т. п.). В кусковое мясо цедру добавляют за 1–2 мин до готовности или сразу после готовности. В этом случае молотой цедрой посыпают телятину как солью. Лимонную цедру используют в самых разнообразных кондитерских изделиях и сладких блюдах (пудинги, шарлотки, кисели, компоты, варенья, муссы, желе, творожные пасты, мороженое, взбитые сливки). В лимонной цедре полностью отсутствует лимонная кислота, которой так богата лимонная мякоть, поэтому цедра сообщает блюду аромат лимона, но не его кислоту.

ЦЕДРА АПЕЛЬСИНОВАЯ. Цедру с апельсина срезают

тонкими полосками, толщиной не более 2 мм. Используют только в кондитерских изделиях и при приготовлении сладких блюд. Из нее получаются очень вкусные цукаты.

ЦЕДРА МАНДАРИНОВАЯ. Мандариновую цедру используют у нас в еще меньшей степени, чем апельсиновую. Между тем она обладает совершенно иным ароматом и может разнообразить наш стол. Область применения мандариновой цедры та же, что и апельсиновой.

ЦЕДРА ГРЕЙПФРУТОВАЯ. В кулинарных и кондитерских изделиях может быть употреблен весь грейпфрут, включая его цельную кожуру, или только цедра. Из кожуры делают варенье и мармелад. Цедра грейпфрута чрезвычайно тонка, изысканна по своему аромату. Ее можно вводить в те же блюда и изделия, что и лимонную цедру, но она дает более тонкий и сильный аромат. Особенно хороша в компотах, желе и для настаивания водок.

ШАФРАН – ароматные высушенные рыльца цветов крокуса (у каждого цветка по 3 рыльца). Возделывают в Средней Азии, Крыму, Азербайджане, Дагестане. Шафран окрашивает блюда или продукты в желтоватый цвет и придает им тонкий аромат. Содержит 0,6 % эфирных масел. Шафран обладает сильным своеобразным ароматом, горьковато-пряным вкусом. Для получения 1 кг шафрана надо обработать 80 000 растений! Неудивительно, что шафран – самая дорогая пряность в мире. Готовый шафран представляет собой хорошо высушенные, хрупкие, беспорядочно перепутанные между собой темно-красно-бурые и светло-желтые нити. Чем темнее шафран, чем меньше в нем примеси светло-желтых нитей (тычинок), тем он лучше по качеству. На ощупь масса шафрана должна быть как бы жирной. Применяется шафран как ароматическое и красящее вещество при приготовлении блюд восточной кухни, при фаршировке рыбы, замесе теста, в супы, придавая им желтый цвет и особый аромат. Годовая норма потребления шафрана для одного человека не должна превышать 1 г. Чтобы получить столь малые дозы, шафран вводят в пищу не в сухом виде, а в виде раствора. Для этого шафран сначала растворяют в спирте (заготавливают спиртовую настойку), а затем по мере надобности разводят эту спиртовую настойку водой и вводят во вторые блюда во время их приготовления. В изделия из сдобного теста – куличи, бабы – шафрановые растворы вводят перед выпечкой (из расчета 0,1 г на 1–1,5 кг выпекаемых изделий. Шафран хорошо сочетается с фасолью, рисом, баклажанами. Его можно рекомендовать в качестве добавки к различным соусам для овощных блюд. Употребляют шафран в качестве настойки и вводят в супы и другие блюда понемногу в конце приготовления пищи.

На Ближнем Востоке и в Южной Европе шафран добавляют в блюда из риса, прозрачные супы (главным образом из-за красивого цвета), а также для приготовления блюд из ягнятины, баранины, цветной капусты. В блюдах французской кухни шафран часто используется для приготовления рыбы и рыбных супов. Шафран плохо сочетается с другими пряностями, поэтому не входит в состав пряных смесей, а употребляется почти всегда самостоятельно.

Пряные травы

О пряных травах (сельдерей, петрушка, кориандр, кервель, фенхель, огуречная трава, тмин, иссоп, эстрагон, мята, мелисса, майоран, душица, чабер, базилик, тимьян и др.) узнали в Европе только в XIII–XVII веках. Многие травы в свежем, сушеном и консервированном виде широко используются на Кавказе, в Украине, Молдове и Средней Азии. У большинства пряных трав в пищу используют цветы, стебли и листья. Нередко они являются не только пряными, но и лечебными средствами. Пряные травы кладут в тушеное блюдо за 10 мин до готовности. К холодным закускам, овощным коктейлям и мягкому сыру пряности добавляют за несколько часов до подачи на стол.

Свежую зелень моют холодной водой и заворачивают во влажную ткань. Зимой употребляют ее в сушеном виде. Для этого травы связывают в пучки и сушат в хорошо проветриваемом малоосвещенном помещении, затем растирают в порошок и помещают в темные банки с плотно завинчивающимися крышками для предохранения от окисления воздухом и потери аромата.

СЕЛЬДЕРЕЙ. прекрасное дополнение к супам. И стеблевой, и корневой сельдерей обладает ярким пряным ароматом. Корень сельдерея пассируют, а зелень добавляют в суп. Выращивают три разновидности сельдерея (корневой, салатный и листовой). Салатный сельдерей в сыром виде добавляют к холодным и вторым блюдам, а также в супы. Натертый сельдерей хорошо сочетается с морковью, яблоками, лимоном.

ПЕТРУШКА – широко используемая в пищу во многих странах мира пряная трава. Выращивают 2 вида петрушки – корневую и листовую. В пищу применяют все части растений. Корни в свежем и сушеном виде вводят в супы, а также в блюда из овощей и зерновых продуктов. Предварительно их тонко нарезают и пассируют на растительном масле. При этом эфирные масла, ароматические и красящие вещества растворяются в жире и при введении в первые блюда дают стойкий тонкий аромат. Корень петрушки применяется в кулинарии в вареном и пассированном виде.

УКРОП – пряная огородная зелень, обладающая приятным ароматом. Он используется для заправки блюд с целью обогащения витаминами, для ароматизации, при засолке овощей и консервировании. Укроп употребляют как приправу к различным блюдам.

ТМИН – двухлетнее травянистое растение, обладающее

особым ароматом. Основным сырьем являются семена продолговато-овальной формы, используемые при засолке овощей, выпечке хлеба. Тмин взаимозаменяем с анисом. Имеет сильный аромат и горьковато-пряный вкус, содержит до 6 % эфирных масел. Листья тмина добавляют в салаты или используют при варке овощных супов. Семена употребляют при производстве хлебобулочных изделиях, при засолке и квашении овощей, а также используют в качестве приправы к различным блюдам, особенно из капусты, творога, брынзы и сыра

ТИМЬЯН – лекарственное и пряное растение. О обладает сильным и приятным ароматом и острым, пряным с приятной горчинкой вкусом. Свежий и засушенный тимьян добавляют в картофельные и овощные салаты, соусы, супы, борщи, зерновые продукты, яичные блюда. Особено хорош тимьян в блюдах из фасоли, гороха, сои, чечевицы. Используют его также при засолке помидоров и огурцов

КОРИАНДР, или КИНЗА – пряное и лекарственное растение с приятным запахом. Свежая и сушеная кинза широко применяется во многих национальных кухнях, особенно в грузинской кухне. Свежая зелень применяется для ароматизации жареного мяса, рыбы, салатов. Придает пище специфический запах и вкус, обогащает витаминами.

МАЙОРАН – пряное растение, имеющее приятный аромат и острый горьковатый вкус. По вкусу и аромату напоминает перец, мяту. Листья и цветочные почки применяют в свежем и сушеном виде в качестве приправы к первым блюдам, а также ко вторым блюдам из мяса, рыбы, овощей, в протертом виде для – заправки салатов, мясных и рыбных фаршей, грибных салатов и супов, творожных и сырных изделий. В остальных случаях применяется настой майорана.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА – пряное и медоносное растение. Она имеет приятный запах свежего огурца. Листья употребляют в основном в свежем виде. Огуречная трава хорошо сочетается с овощами и грибами. Ее можно использовать для приготовления первых блюд. Можно употреблять не только как гарнир, но и как самостоятельное кушанье.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ – многолетнее пряное растение, известно с давних времен используют в кулинарии для приготовления салатов, супов, овощных блюд, компотов, киселей. Свежую и истолченную сушеную зелень добавляют во многие национальные блюда (молочнокислые изделия, овощи). Добавление мяты в молоко замедляет его прокисание.

МЯТА – ароматическое растение, произрастающее повсеместно в садах и огородах. Обладает приятным запахом и

освежающим вкусом. Используется для ароматизации кваса, прохладительных напитков, печенья, пряников, коврижек. Широко применяется в молдавской, грузинской кухнях, а также в кухнях народов Средней Азии.

ПАСТЕРНАКА – пряное растение, по вкусу и аромату напоминающие тмин, анис и фенхель. Используют толстые мясистые корни, имеющие сладковатый вкус, и листья, которые вводят в овощные салаты и первые блюда.

ЧАБЕР САДОВЫЙ. – пряное растение, известное древним грекам и римлянам. В кулинарии используется трава: зелень срезают у самой земли, собирают в пучки и сушат под навесом на сквозняке. Использовать чабер нужно осторожно, чтобы его сильный горьковато-пряный вкус не доминировал. Аромат у чабера тоже сильный. В кулинарии применяют свежие и сушеные стебли и листья, при этом их не измельчают, а берут целиком, иначе они придадутт блюдам горький вкус. Сушеные листья чабера являются классической пряностью для всех блюд из бобовых. Особой популярностью чабер пользуется при приготовлении блюд из зеленой и белой фасоли. Используется также для приготовления грибов (за исключением шампиньонов), мясных и картофельных салатов, вареной и жареной рыбы, рыбных супов. Листья чабера в свежем виде добавляют в салаты, супы (овощные, грибные), блюда из яиц и особенно в блюда из бобовых и свежие салаты. Листья чабера можно добавлять при засолке огурцов, помидоров, сладкого перца, а также при солении и маринновании грибов.

ШАЛФЕЙ. – лекарственное и пряное растение с сильным остропряным запахом и пряным, горьким на вкус. Свежие и сухие листья шалфея добавляют к салатам, овощам, сырам (особенно плавленым), яичным блюдам, входят в состав ряда соусов к овощным, рыбным и мясным, особенно жирным.

ЭСТРАГОН Растет повсеместно. В кулинарии используется в свежем и сушеном виде. Многолетнее пряное и лекарственное растение. В кулинарии и медицине используют зелень эстрагона, которую собирают в начале цветения растения. Собранную зелень связывают в пучки и сушат под навесом на сквозняке.

Стебли используют при засолке огурцов, помидоров, баклажанов. Листья добавляют в различные салаты (картофельные, зеленые, овощные) и кисломолочные продукты. Блюда посыпают измельченным эстрагоном перед подачей. Эстрагон обладает слабо пряным ароматом и терпким острым вкусом. В небольших количествах добавляют в блюда из риса, в особенности из китайской кухни, вареной рыбы, в светлые соусы (например, в майонез). В качестве пряности подают также к

закускам из яиц. Эфирное масло из эстрагона используют для получения уксуса. Свежая зелень эстрагона хорошо сочетается с другими пряностями (например, с горчицей). Вкус и аромат свежей зелени эстрагона будет отчетливее, если блюдо слегка сбрызнуть лимонным соком.

Приправы

К приправам относят продукты, которые улучшают вкусовые свойства готовой пищи. В процессе первичной и тепловой обработки продукты могут терять ароматические, вкусовые и пищевые свойства. Добавление приправ позволяет улучшать вкус пищи. Причем приправы не должны заглушать вкуса и аромат пищи, а лишь подчеркивать и усиливать их. Припавы делятся на 2 больших класса: – естественные, однородные и сложные, комбинированные. К естественным приправам относятся соль, сахар, каперсы, маслины, пищевые кислоты (уксусную, лимонную), чеснок, сметана, томатная паста и др. К сложным приправам относятся все соусы, горчица, кетчуп, аджика и др.

КОРНИ ХРЕНА – это одна из самых жгучих пряностей. Их используют в тертом виде с добавлением уксуса, сахара, соли, подают его со многими холодными закусками и блюдами (студень, заливное и отварное мясо, рыба и т. д.). Листья в свежем виде добавляют в салаты, используют при засолке огурцов, помидоров, грибов.

МАСЛИНЫ – зрелые плоды оливкового дерева. Их маринуют и используют в качестве закуски, гарнира, в солянки, подают к сельди, рыбе. Свежие плоды несъедобны из-за содержания горького гликозида. Для консервирования отбирают незрелые плоды максимального размера светло-зеленого или зеленовато-желтого цвета. Когда плоды приобретают фиолетовый или бордовый цвет, их консервируют или маринуют, а вот для сухого посола отбирают плоды с черной кожицей. Вкус консервированных маслин – соленый, терпкий, пикантный и зависит от способа консервирования: в масле, в соли или в уксусе, с косточкой или без нее. Для дополнения вкуса вместо косточки вкладывают каперсы, кусочки перца или маленькие сардинки. В них содержится 3 % белка и 25–38 % жира. Последний состоит в основном из ненасыщенных жирных кислот, поэтому оливковое масло не способствует накоплению жира в организме и может быть использовано для приготовления. диетических блюд. Маслины придают особый вкус блюдам из овощей, солянкам и супам, служат прекрасным дополнением к мясу и закускам.

РОЗМАРИН – сушеные листочки кустарника розмарина, свернувшиеся в тоненькие трубочки-палочки. Используются молодые нежные листья, расположенные на верхней трети ветвей и высушенные в тени. Розмарин обладает сильным ароматным, сладковатым и камфорным запахом, напоминающим запах сосны,

и очень пряным, слегка острым вкусом. В фармацевтической промышленности из него готовят лекарственные препараты, лекарственные чаи, настойки, мази, пластыри. Из него получают эфирное масло, которое используется в косметической промышленности. Растертые листья добавляются к овощным супам, в салаты, мясные фарши, к жареному мясу, жареной птице, грибам, вареной рыбе, краснокочанной и белокочанной капусте и маринадам. Розмарином приправляют домашнюю птицу он придает мясу аромат дичи: небольшое количество порошка сухих листьев розмарина или резаных свежих листьев смешивают с мелко нарезанной зеленью петрушки и растирают со сливочным маслом в пасту, которую закладывают маленькими порциями под кожу грудки и ножек птицы, предназначенной для жаренья или тушения.

В умеренных дозах розмарин придает особый акцент супам – мясным, куриным, шпинатным и гороховым. Типичный вкус от добавления розмарина приобретают блюда из ягнятины, гуляш из говядины, баранина и томатный суп. Во французской кухне розмарин входит в состав супового так называемого большого «букета гарни». В целом розмарин применяют так же, как и лавровый лист, помня, что при передержке он придает блюду горьковатый вкус. Если используется розмарин, то лавровый лист не кладут, и наоборот. Розмарин применяют как приправу к соусам и подливкам из свиного сала и мяса, добавляют в пиццы и макароны, а также могут добавлять во фруктовые салаты.

ФЕНХЕЛЬ – древнее пряное растение, напоминающее укроп, а по вкусу и аромату – анис. Обладает сладким пряным ароматом, и сладковатым, слегка острым вкусом. Летом и осенью собирают зрелые зонтики, сушат при температуре 35 ˚С и обмолачивают. По праву пользуется популярностью для приготовления блюд из рыбы (в особенности карпа), соусов (например, майонеза), супов, а иногда и компотов. Свежие листья употребляют в салаты, при засолке овощей. Его корни тоже съедобные, их едят в вареном виде.

КАПЕРСЫ – нераспустившиеся цветочные почки южного полукустарникового растения. Их засаливают или маринуют, а затем расфасовывают в стеклянные банки. Используют как острую приправу соусов, для салатов, солянок, как гарнир к птице и дичи. Употребляют в маринованном или соленом виде.

ЧЕСНОК – пряное овощное растение, обладающие резкими вкусовыми и ароматическими свойствами. Чеснок повышает аппетит и сокоотделение, способствует лучшему перевариванию пищи, дезинфицирует желудочно-кишечный тракт, полость рта, носоглотку, легкие и т. д. Поэтому его используют для лечения и

профилактики многих заболеваний, в частности гриппа, атеросклероза, бронхита, ангины. Кроме того, чеснок обладает болеутоляющими свойствами, замедляет ритм сердца, улучшает состояние здоровья при гипертонии, бронхиальной астме, заболевании кожи, усиливает рост волос, улучшает состояние зубов и т. д. Суточная норма потребления чеснока – 2–3 зубчика. Чтобы получить приятный и мягкий аромат, не следует допускать сильного и длительного нагревания чеснока.

Очень распространен в нашей стране дикий чеснок – черемша. Используют ее так же, как и чеснок. Чтобы смягчить резкий запах черемши, ее маринуют или сушат.

СОЛЬ – незаменимый компонент нашего питания, так как служит источником натрия и хлора. В небольших количествах она повышает, а в избыточных снижает биологическую ценность пищи. Соли натрия являются антагонистами солей калия. Если калий удаляет из организма воду, то натрий, наоборот, удерживает ее, что делает ткани более рыхлыми, а организм подверженным инфекциям. Кроме того, натрий влияет на кору надпочечников, повышает кровяное давление, способствует накоплению избыточной массы тела, стимулирует активность нервной системы и др.

При недостатке в организме натрия развивается слабость, апатия, снижается аппетит. Ионы хлора необходимы для образования соляной кислоты, потребности в которой повышены при питании продуктами животного происхождения. Суточная потребность соли составляет не более 5 – 10 г, а практически она в 4–6 раз превышает ее.

САХАР – продукт, получаемый главным образом из сахарной свеклы. Широко используется в пище. Среднесуточная норма потребления сахара составляет 50 – 100 г. Избыток его способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, повышает уровень холестерина и липопротеидов в крови, тем самым вызывает атеросклероз. Избыточное количество сахара откладывается в организме в виде жира, особенно при малоподвижном образе жизни. Кроме того, избыток сахара дает излишнюю энергию, что угнетает обмен веществ и общую жизнедеятельность организма. В кондитерской промышленности сахар является основой для всех карамельных конфет, на сахаре делают варенье, мармелад, смокву, пастилу, цукаты, повидло, джем. Без сахара нельзя приготовить никакое тесто, ни одно сладкое блюдо – кисели, муссы, мороженное и др.

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА – белый кристаллический порошок, приготовленный из сока лимона. Используется в кондитерском производстве и кулинарии.

МЕД – продукт животного происхождения. Это удивительный в своем роде природный продукт. Он обладает способностью убивать бактерии, богат витаминами и минеральными веществами. Мед – прекрасный продукт для питания детей полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, неврозах, усталости, бессоннице, для выздоравливающих больных, и т. д. Как приправу мед добавляют во многие мучные и крупяные блюда. Он хорошо сочетается с фруктовыми и молочными продуктами. С медом готовят множество напитков.

Таблица 2. Использование специй

СПЕЦИИ	СУПЫ	МЯСО	РЫБА
Базилик	Томатный, рыбные	Жаркое из телятины и свинины	Жареная и вареная рыба
Кайенский перец	Мясные из говяжьих хвостов	Гуляш, антрекот, эскалоп	Морепродукты, запеченная рыба
Карри	Мясные, грибные	Печень, телятина, баранина	Вареная рыба
Корица	Молочные, фруктовые, рыбные		
Майоран	Картофельные, гороховый, томатный, овощные	Свинина, баранина, мясной фарш, почки, печень, гуляш	Заливная
Перец красный	Мясные, из говяжьих хвостов	Говядина, телятина, свинина, баранина	Жареная рыба
Перец черный	Мясные	Свинина, говядина, телятина, баранина	Угорь, жареная и вареная рыба
Перец белый	Все заправленные	Свинина, говядина,	Жареная и вареная рыба

	крахмалом супы	телятина, баранина, мясной фарш	
Тимьян	Гороховый, картофельные, томатный, рыбные	Свинина, говядина, телятина, баранина, мясной фарш	Жареная и вареная рыба, морепродукты
Тмин	Картофельные, грибные	Свинина, баранина	Вареная рыба, тунец, раки
Шалфей	Рыбные супы, мясные и куриные бульоны	Жаркое из свинины, телятины, баранины, ветчина, печень	Жареная морская рыба, жареная сельдь
Шафран	Рыбные супы, мясные бульоны	Баранина, печень	Вареная рыба
Эстрагон	Картофельный суп, куриные и мясные бульоны	Телятина, баранина, печень	Крабы, тунец, рыбные рагу

Смеси специй

Для ароматизации первых и вторых блюд удобно использовать заранее приготовленные сухие смеси пряностей. Такие смеси обычно называют букетами. Их нужно хранить в плотно закрытых жестяных банках. Следует помнить, что при чрезмерно долгой варке травы становятся горькими и тонкое различие между ароматами отдельных составных частей букета исчезает. Приведенные ниже рецепты букетов рассчитаны на ароматизацию 3 л жидкости.

Карри

Несмотря на то, что карри стала популярны у нас сравнительно недавно. Эта смесь специй является самой распространенной в мире и применяется в кулинарии, домашней кухне в пищевой промышленности, особенно при производстве консервов, сухих суповых концентратов и соусов карри. Эта смесь продается в виде порошка для употребления в качестве приправы к овощным, мясным, рисовым и другим блюдам. В состав карри входит от 7 до 12 компонентов, иногда даже более 20. Но основная и обязательная часть смеси – это лист растения мурреи кенига и порошок корней куркумы. В некоторых странах лист карри заменяют пажитником. Куркума составляет 20–30 % любой смеси карри. Столь же обязательными компонентами являются кориандр (20–50 %), пажитник (5 – 10 %) и красный перец, чаще всего кайенский (1–6 %). Эти 4 пряности – основные, остальные 10–15 компонентов придают смеси пряностей тот или иной оттенок аромата, накладывающийся на неизменную основу. Некоторые предпочитают вместо порошка карри применять соус карри, что делает продукт более острым и резким и снижает полезные свойства порошка.

Букет гарни

Эту смесь составляют как из сухих, так и из свежих пряностей в виде маленького букетика, связанного из нескольких видов специй. Можно травы не связывать в букет, а положить их в мешочек из марли, что позволит добавить к комбинации и мелкие коренья. Перед подачей к столу букет гарни из приготовленного блюда вынимают. Его после сушки можно использовать 3 раза: первый – 1,5 мин, второй – 2 мин, третий –

3 мин.

Букет для мяса: 3 ч. ложки листьев петрушки, 3 ч. ложки листьев или натертых корней сельдерея, 1,5 ч. ложки тимьяна, 1,5 ч. ложки майорана, 1 ч. ложка чабера, 3 лавровых крупных листа. Для блюд из свинины или птицы в эту смесь добавляют 1/4 ч. ложки шалфея. В каждую баночку со смесью добавляют по 2 штуки гвоздики.

Букет для рыбы: 3 ст. ложки листьев петрушки и сельдерея, по 1,5 ч. ложки шалфея и чабера и базилика, 1 ч. ложка семян фенхеля, 2 лавровых листа. В такую смесь в баночку добавляют по 1 зерну перца и 1 бутону гвоздики. Несколько вариантов букетов:

БУКЕТ № 1: *25 г майорана, 5 г мяты, 20 г розмарина, 15 г шалфея, 15 г чабера, 20 г тимьяна.*

БУКЕТ № 2: *7 г сельдерея, 15 г майорана, 28 г петрушки, 15 г чабера, 7 г базилика, 28 г тимьяна.*

БУКЕТ № 3: *30 г майорана, 30 г тимьяна, 25 г розмарина, 15 г шалфея.*

БУКЕТ № 4: *1 корешок и 1 веточка зелени петрушки, 4 лавровых листа, 2 листика кервеля, 2 веточки чабера, 3 веточки укропа, 4 зубчика чеснока, 5 горошин перца черного, 1 тычинка шафрана.*

БУКЕТ № 5: *английский букет гарни (из сушеных растений): 2 части петрушки, 2 части майорана, 2 части тимьяна, 1 часть базилика, цедра лимонная 1 часть, 0,5 части фенхеля.*

БУКЕТ № 6: *2 части укропа, 0,5 части кориандра, 2 части (корни и листья мелконарезанные) петрушки, 1 часть майорана, 1 часть чабера.*

Национальные составы букетов гарни из свежих или сухих целых (не измельченных) пряностей весьма популярны. Их опускают в суп в специальном марлевом мешочке либо на ниточке за 5–6 мин до готовности, вынимают перед подачей на стол.

Хмели-сунели

Это популярная смесь, которую используют достаточно часто, особенно для приготовления национальных блюд – например, супа-харчо. Однако ее можно использовать и для многих острых супов. Некоторые хозяйки добавляют ее в плов. Ее состав: фенугрек, кориандр, укроп, сельдерей, петрушка, базилик, чабер садовый, мята, лавровый лист, майоран, красный перец и шафран, но двух последних – совсем немного. Употребляется также неполная смесь, в состав которой входят, кроме перца и шафрана, базилик, кориандр, майоран и укроп.

Аджика

Это пастообразная смесь, в которую входят хмели-сунели (3 части), красный перец (2 части), чеснок, кориандр и укроп (по 1 части). Для приготовления аджики нужно добавить немного соли и уксуса (3–4 %) и поместить смесь в герметично закрывающуюся емкость. Аджику добавляют в готовые супы.

Болонская смесь

Ее добавляют в соусы и супы. Состав болонской смеси: *10 г ямайского перца, 3 г тмина, 5 г кориандра, 5 г укропа, 5 г мускатного цвета, 5 г мускатного ореха, 4 г лука репчатого в порошке, 53 г перца белого, 10 г красного слабожгучего перца.*

Есть еще франкфуртская и гамбургская смеси, которые немного отличаются соотношением ингредиентов. Во франкфуртской смеси присутствует тмин и анис, а в гамбургской – сельдерей и шалфей.

Таблица 3. Назначение вкусовых приправ для блюд и напитков

ПРИПРАВА	НАЗНАЧЕНИЕ
Аджика (готовая приправа из смеси пряностей)	Супы, соусы, тушеные блюда, бутерброды
Анис (семена целиком или молотые)	Грушевый, сливовый, яблочный компоты, муссы, сладкие супы, фруктовые салаты, блюда из тыквы, моркови, свеклы, красной капусты, пунши, грог
Апельсины (сок, цедра)	Сладкие блюда, печенье, кексы, торты, пирожные, кремы, компоты, варенье, коктейли
Бадьян, анис звездчатый (сухие зрелые плоды, целые или молотые)	Бадьян имеет запах аниса, и используют его для приправ к мясным блюдам
Базилик (зеленые части растения, свежие или сушеные, растертые в порошок)	Салаты, майонез, томатный соус для жаркого, мясные и рыбные супы, гуляши, омлет с сыром, яичница, рыба в желе, паштеты, огуречный маринад (вместо перца и лаврового листа)
Барбарис (свежие, маринованные или сушеные ягоды, целые или растертые в порошок)	Шашлык, каперсы, варенье, желе, глазурь
Ваниль (натуральная, в стручках)	Сладкие блюда, изделия из теста, кремы, напитки
Ванилин (синтетический порошок)	Сладкие блюда, изделия из теста. Ванилин употребляют осторожно, в маленьких дозах, иначе он дает горький неприятный привкус

Гвоздика (высушенные цветочные почки)	Маринады, салат из брусники, блюда из красной капусты, сладкие супы (хлебный, суп из ревеня), блюда из мяса, рыбы
Грибы сушеные	Соусы, супы
Горчица (свежие листья, семена, паста — столовая горчица)	Свежие листья — для салата; семена — для маринадов; столовая горчица — для мяса, соусов. Столовой горчицей смазывают куски мяса перед приготовлением, чтобы оно было мягче, добавляют ее к баранине, чтобы устранить специфический запах и улучшить вкус
Имбирь (высушенные части корневища, порошок)	Блюда из рыбы, мяса, маринады (особенно маринад из тыквы), компоты, мармелад, сладкие пудинги, имбирное печенье (перцовое печенье). Рекомендуется использовать в малых дозах из-за специфического острого вкуса
Иссоп (свежие или сушеные молодые листики)	Салаты, соусы, блюда из мяса и дичи. Из-за острого аромата применяется в небольших дозах
Каперсы (темно-зеленые, горьковатые бутоны в маринованном или соленом виде)	Пикантные соусы, супы (солянки), салаты, маринады, блюда из яиц, рыбы и мяса
Кардамон (вылущенные из белой оболочки мелкие темные семена, целые или молотые)	Сладкие изделия из теста, сладкие блюда, смешанные напитки

Карри (смесь пряностей в виде порошка)	Блюда из риса, сыра, яиц, творога, мяса, рыбы, овощей
Кервель (молодые листики)	Соусы, супы (особенно щавелевый), салаты, блюда из мяса, рыбы, сырные и яичные блюда
Кориандр (свежая или сушеная зелень, называемая кинзой, сушеные семена, целые или молотые)	Зелень — для салатов, майонеза, блюд из творога, яиц; семена — для маринадов, блюд из творога, яиц, капусты и свеклы, фасолевого супа, паштетов, перцового печенья, хлеба, напитков. Зрелый зеленый кориандр имеет неприятный запах клопов. Высушенные семена по вкусу похожи на мускатный орех
Корица (высушенная кора, целая или молотая)	Кора — для сладких маринадов, супов; порошок — для кондитерских изделий, сладких блюд
Лавровый лист (сушеный)	Супы (рыбный, борщ, солянка), маринады, тушеное мясо, острые соусы. Добавляют в пищу незадолго до конца приготовления. При длительной варке с лавровым листом аромат основного продукта улетучивается, появляется горечь, блюдо имеет неприятный привкус
Лимонная кислота (порошок)	Компоты, сладкие блюда, супы, борщи, солянки, маринады, изделия из теста, прохладительные напитки
Лимоны (цедра и сок)	Салаты, сладкие блюда, маринады, печенье, напитки, острые супы, рыбные блюда, тушеное мясо

Лук (луковица и перо)	Салаты, супы, тушеные блюда, соусы, маринады
Майоран (свежие или сушеные листья)	Блюда из мяса, рыбы, творога, сыра, томатный соус, супы из картофеля, бобовых, томатов, жаркое, блюда из мясного фарша, субпродуктов, паштеты, маринады
Мак (семена)	Изделия из теста
Маслины (соленые или маринованные плоды)	Мясные и рыбные блюда, солянки, бутерброды, салаты, яичные блюда
Мелисса — лимонная мята (листья с ароматом лимона, в свежем или сушеном виде)	Салаты, прохладительные напитки, рыбные и мясные блюда, супы из зелени, холодники, куриные бульоны, маринады, сладкие фруктовые супы, блюда из творога, майонезы
Мускатный орех (семя плодов)	Рыбные блюда, соусы, сладкие запеканки, кексы, клецки, блюда из риса, напитки
Мята (листья свежие или сушеные)	Чай, коктейли, сладкие блюда, салаты, супы, мятный соус
Настурция (молотые листья)	Салаты картофельные, из помидоров, зеленого салата, яиц, бутерброды, творог. Варке не подлежит
Огуречная трава (свежие молодые листики)	Салаты из зелени, свежих огурцов, яичницы, фаршированные яйца, бутерброды, сметанный, томатный и горчичный соусы, картофельные и томатные супы, блюда из почек, баранины, грибов, капусты, шпината,

	кольраби. При приготовлении ароматического уксуса цветами огуречной травы окрашивают уксус в синий цвет
Паприка (острый, мелкий красный перец, в стручках и молотый)	Маринады, салаты, мясные блюда. В большинстве случаев используется в молотом виде. Паприку нельзя подвергать длительному нагреванию, лучше ею посыпать готовое блюдо. Разогретая на жире паприка очень горькая
Перец (черный, острый и душистый, горошком и молотый)	Черный — для мясных блюд, соусов и т.д., на одну порцию — 1 горошина, на 1 л — 4–6 горошин; душистый перец — для маринадов, фруктовых салатов, компотов из груш, тыквы, перцового печенья для тушения мяса
Петрушка (листья и коренья, свежие, сушеные или соленые)	Супы, мясные и рыбные блюда (особенно тушеные), салат
Полынь (молодые верхушечные листья, сушеные)	Жареные дичь, гусь, напитки. Добавляют в очень небольших количествах
Порей (листья и стебли, свежие, сушеные или соленые)	Используют так же, как и лук, в мясные и рыбные блюда
Розмарин (молодые свежие или сушеные листья)	Маринады, жаркое из свинины, баранины, блюда из птицы и дичи, острые супы и соусы. Употребляется в небольших дозах. Отбивает специфический запах продукта, придает аромат дичи

Сахар	Сладкие блюда, салаты, маринады, супы, холодные соусы, сельдь, иногда мясные и рыбные блюда
Тимьян (верхняя часть стебля с листьями, свежая или сушеная)	Маринады, мясные блюда (особенно из субпродуктов), супы, борщи, щи, соусы
Тмин (семена цельные или молотые)	Блюда из свежей и кислой капусты, картофеля, брюквы, свекольный салат, гуляш, мясной фарш, соус для жаркого, изделия из теста, сыр, творог
Томат-пюре	Холодные и теплые соусы, супы, тушеные блюда, бутерброды
Укроп (молодые побеги, цветы, семена в сушеном и свежем виде)	Салаты, маринады, блюда из яиц, творог, майонез, белый соус, блюда из рыбы, мяса, крабов, креветок, овощей, уксус из специй. Сушеные семена укропа можно использовать вместо тмина
Уксус	Маринады, салаты, супы. В домашних условиях можно приготовить ароматические уксусы: укропный, эстрагоновый, из черной смородины, черничный, барбарисовый и др. К 1 л уксуса добавляют 100 г ароматических растений, дают настояться 10–15 дней, затем процеживают: уксус получает соответствующий вкус, оттенок
Фенхель, или аптечный укроп (молодые листики, свежие или сушеные семена)	Зелень – для салатов, творога, рыбного и куриного бульонов, блюд из квашеной капусты и свеклы; семена – для сладких блюд, печенья, фруктовых консервов, супов, блюд из рыбы и свинины, для маринадов. Семенам не дают созреть, так как

	у зеленых семян приятнее вкус и сильнее запах
Хрен (коренья)	Салаты, свекла, соленые огурцы, рыбные блюда, майонез, белый соус, блюда из мяса, свинины, говядины, соленья, маринады. Натертый хрен немедленно заливают лимонным соком, раствором уксуса или лимонной кислоты (кислота предотвращает потерю витамина С, хрен не темнеет)
Цидония (плоды айвы)	Вместо лимона для подкисления салатов, сладких блюд, супов, рыбы
Чеснок	Салаты, маринады, мясные блюда (особенно из жирного мяса). Иногда достаточно натереть посуду, в которой будет подаваться блюдо, разрезанной долькой чеснока (например, при приготовлении салатов, соусов)
Шафран (рыльца цветков)	Изделия из теста, кремы, глазури, фаршированная рыба. Придает блюду приятный аромат и желтый цвет (шафранный)
Эстрагон (молодое растение или листья, сушеные или свежие)	Салаты, маринады, квашения, уксус, майонез, омлеты, супы, блюда из рыбы, мяса, картофеля, моркови, тыквы, фасоли, сельдерея, стручкового перца
Ягоды можжевельника (свежие или сушеные, цельные или молотые)	Блюда из мяса, дичи, субпродуктов, квашеной капусты, маринады, напитки. Ягоды можжевельника хорошо сочетать с тмином, майораном; молотые ягоды придают блюду более сильный вкус, их добавляют в начале приготовления блюда

Таблица 4. Рекомендуемые виды пряно-ароматических растений для различных блюд и напитков

БЛЮДА (ПРОДУКТЫ)	РАСТЕНИЯ
Салаты зеленые	Листья аниса, мелиссы, базилика, огуречной травы, тмина, кервеля, шнитт-лука, любистка, майорана, белой горчицы, однолетнего чабера, эстрагона, тимьяна, мяты, листья, цветущие зонтики и стебли фенхеля и укропа
Соусы к мясу и птице	Укроп, мята, эстрагон, тимьян, кервель, майоран
Соусы к рыбе	Фенхель, петрушка, кервель, укроп, тимьян, мята, эстрагон
Соусы к тушеным блюдам, приправы к супам	Базилик, майоран, укроп, однолетний чабер, петрушка, тимьян, мята, эстрагон, шнитт-лук, кервель
Ароматизированный уксус	Эстрагон, укроп, базилик, мята, мелисса, майоран
Маринады и подливки	Укроп, эстрагон, огуречная трава, шалфей, фенхель, анис
Гарниры	Петрушка, тимьян, майоран, мелисса, базилик, кервель, однолетний и многолетний чабер, листья аниса, тмин, мята, цветы огуречной травы
Сыр в горячих блюдах	Базилик, майоран, тимьян, эстрагон
Яичные блюда	Шнитт-лук, эстрагон, базилик, майоран, тимьян, кервель
Овощи: свекла	Базилик, однолетний чабер, фенхель, тмин, кориандр

капуста	Мята, тмин, фенхель
морковь	Однолетний чабер, мята, базилик, петрушка, тимьян
лук	Эстрагон, тимьян
горох	Мята, однолетний чабер, базилик
картофель	Мята, петрушка, базилик, шнитт-лук
шпинат	Майоран, мята
фасоль	Однолетний чабер, майоран, шалфей
томаты	Базилик, майоран, шалфей
Рыба	Фенхель, шалфей, тимьян, базилик, шнитт-лук, кервель, петрушка
Мясо:	
говядина	Базилик, майоран, однолетний чабер, тимьян
свинина	Шалфей, базилик, майоран, шнитт-лук
баранина	Майоран, однолетний чабер, укроп
телятина	Шалфей, однолетний чабер, тимьян
Птица	Однолетний чабер, эстрагон, тимьян, майоран, шалфей
Коктейль томатный	Смесь базилика, майорана, тимьяна, однолетнего чабера и эстрагона
Чаи	Мята, шалфей, анис (семена), мелисса, майоран, тимьян, тмин (семена), укроп (семена), любисток
Фруктовые напитки	Мята, огуречная трава, мелисса, тимьян, анис
Хлебобулочные изделия	Тмин, кориандр, анис
Кондитерские изделия	Мята, тмин, кориандр, цветы огуречной травы, мелисса, любисток, аир
Желе и джемы	Мята, мелисса, чабер, майоран, тимьян, шалфей

Пищевые красители

БЕЛАЯ КРАСКА – от сахарной пудры, помады, молока, сливок, сметаны, белых кремов.

ЖЕЛТАЯ КРАСКА – от шафрана, разведенного в теплой воде, водке или спирте, лимонной цедры. **ЗЕЛЕНАЯ КРАСКА** – смешивания желтой краски с синей; отжатый зеленый сок шпината.

КОРИЧНЕВАЯ КРАСКА – от крепкого кофейного настоя или жженки, представляющей собой пережженный сахар. Жженку готовят следующим образом. насыпают на сковороду 1 столовую ложку сахарного песка и помешивая нагревают на большом огне, пока сахар не сделается темно-коричневым и не появится дым. Продолжая мешать, постепенно добавляют 0,5 стакана горячей воды и мешают до растворения комков. Получившийся клейкий темно-коричневый раствор процеживают через марлю и хранят в бутылке. Мешать нужно осторожно длинной лопаточкой во избежании разбрызгивания горячего жженого сахара. При недостаточном прожигании сахара окраска будет слабой.

КРАСНАЯ И РОЗОВАЯ КРАСКИ при добавлении вина, соков малины, клубники, клюквы, кизила, брусники, смородины, вишни, красных сиропов, варенья, краснокочанной капусты или свеклы, которые мелко нарезаются, заливаются таким же количеством подкисленной воды, доводят почти до кипения и отцеживают; кармина, который растворяют нашатырным спиртом и после добавления воды варят до исчезновения запаха спирта, ароматно растворяемого в воде.

ОРАНЖЕВАЯ КРАСКА из смеси красной и желтой красок, а также сока апельсиновой или мандариновой цедры.

СИНЯЯ КРАСКА от красителя индиго-кармина, представляющего собой синевато-черную пасту, которая, растворяясь в воде, образует раствор чистого синего цвета.

ФИСТАШКОВАЯ КРАСКА при смешивании желтой краски с небольшим количеством синей.

ШОКОЛАДНАЯ КРАСКА при добавлении шоколада или порошка какао, а также при смешивании жженого сахара с красной краской.

Полезные советы

Оладьи из картофеля будут ароматнее и вкуснее, если добавить в картофельное пюре нарезанные мелкими кубиками сыр или салями.

* * *

Оладьи из тертого картофеля приобретут более насыщенный вкус, если в картофельную массу добавить 1–2 столовой ложки овсяных хлопьев грубого помола.

* * *

Картофель будет медленнее прорастать, если в пакет положить яблоко.

* * *

Картофелины в мундире, которые изрядно отличаются по размеру, одновременно будут готовы, если все клубни перед варкой несколько раз наколоть вилкой.

* * *

Моцарелла делает салат слишком калорийным. Можно заменить ее сыром тофу, слегка обжаренным на тефлоновой сковорода, вместо масла использовать немного минеральной воды – калорий еще меньше.

* * *

Вместо уксуса для заправки макаронного или картофельного салата можно использовать огуречный рассол – появится пикантный вкус и аромат.

* * *

Цикорный салат утратит присущий ему горьковатый привкус, если перед употреблением подержать его в теплой воде.

* * *

Открыть стеклянную банку с навинчивающейся крышкой бывает непросто. Кто-то ставит банку под горячую воду, а можно просто катать ее так, чтобы крышка соприкасалась с поверхностью стола.

* * *

Жаркое из свинины становиться ароматнее, если вместе с ней запечь несколько ягод можжевельника. Только не забудьте их удалить, подавая жаркое на стол.

* * *

Мясо при жареньи никогда не следует прокалывать вилкой – мясной сок вытечет наружу, а само мясо станет сухим.

* * *

Котлеты получаются сочными, красивого цвета, если при вымешивании фарша добавить в него немного молока.

* * *

Домашние котлеты не будут разваливаться, если вместо вчерашней белой булочки добавить в фарш сырой натертый картофель и 1 столовую ложку сметаны.

* * *

Отбивные будут нежнее, если перед жареньем их положить на 1 ч. в воду с добавлением уксуса.

* * *

Фрикадельки или запеканка из рубленого мяса приобретут большую пикантность, если в фарш добавить мелко тертую лимонную цедру.

* * *

Чтобы за один раз приготовить все тефтели, их надо обжаривать не на сковороде, а на противне, застеленном бумагой для выпекания.

* * *

Шницели можно панировать и без яйца. Панировочные сухари отлично прилипают, если обмакнуть мясо в лимонный сок. Совмещаются два процесса: маринование и панировка. Шницели получаются очень сочными и нежными.

* * *

Если перед обжариванием или тушением опустить печенку на 1–2 мин в кипяток, затем сразу обдать холодной водой и обсушить бумажным полотенцем, печенка получится особенно вкусной.

* * *

Начинка для голубцов получится (и овощная, и мясная) получится более сочной, если в нее добавить нарезанный кубиками сыр фета.

* * *

Курица при обжаривании приобретает красивую румяную корочку, если предварительно смазать ее майонезом.

* * *

Если тушку курицы, цыпленка или утки перед обжариванием смазать сметаной, птица хорошо подрумяниться. Если же в конце

обжаривания полить тушку холодной водой, кожица станет хрустящей.

* * *

Рыба во фритюре получится сочной, если перед тем, как окунуть ее в кляр, запанировать кусочки, обваляв в муке. Рыбу не солить, чтобы она не дала сок до времени.

* * *

Морепродукты (креветки или кальмары) от длительной варки становятся невкусными поэтому их не стоит варить, а лучше добавить в соус перед тем, как снять его с огня. Этих 5 мин в кипящем соусе вполне достаточно, чтобы морепродукты дошли до готовности.

* * *

Креветки не свернуться во время приготовления, если воткнуть в каждую деревянную шпажку.

* * *

Рыбный запах исчезнет, если рыбу промыть под струей холодной воды, а затем протереть уксусом или лимонным соком.

* * *

При обжаривании рыбы добавление в разогретое растительное масло небольшого количества тертого мускатного ореха придаст жареной рыбе пикантный вкус.

* * *

Если суп пересолен можно положить в кастрюлю целую очищенную картофелину и добавить щепотку сахара. Когда картошка свариться и заберет в себя излишек соли, надо вынуть ее из супа.

* * *

Чем меньше воды используется при варке замороженных овощей, тем больше сохраняется в них витаминов. Мыть замороженные овощи и фрукты перед приготовлением не нужно.

* * *

Молочная рисовая каша станет более пышной, если перед подачей на стол в нее добавит взбитый яичный белок.

* * *

Любое блюдо из манки будет пышнее, если крупу предварительно замочить на 30 мин в воде.

* * *

Пюре из авокадо не потемнеет, если в нем будет лежать косточка от авокадо. Ее надо вынуть перед подачей блюда на стол. Если авокадо нарезан ломтиками, их следует сбрызнуть соком лимона.

* * *

Горчица плохо переносит длительное нагревание, распадаясь на компоненты и теряя остроту, поэтому, когда готовится соус, горчицу следует добавить в последний момент.

* * *

Бананы в переспелом состоянии любят немногие, но их можно протереть, а пюре заморозить. Когда понадобиться, пюре можно добавить в творожный пудинг, начинку для пирога или коктейль.

* * *

Сливки придают соусам высокую калорийность. Лучше заменить сливки молочным йогуртом, а чтобы он не свернулся, перемешать его с 1–2 чайными ложками муки.

* * *

Сливки при взбивании получаются особенно густыми и долго не будут опадать, если вместо обычного сахара подсластить их постепенно вводимым застывшим сахарным сиропом.

* * *

Белок при взбивании получится густым, если к немцу добавить несколько капель лимонного сока.

* * *

Калорийность запеканки будет меньше, если яйца взбивать не со сливками, а с молоком.

* * *

Запеканки приобретут лакомую корочку, если посыпать их смесью из раскрошенных чипсов и жареного репчатого лука.

* * *

Яичница не прилипнет к сковороде, если перед началом жаренья слегка посыпать ее дно мукой, а уже затем сбрызнуть маслом.

* * *

Яичница-болтунья получится вкуснее, если взбивать яйца с небольшим количеством сливочного йогурта.

* * *

Омлет получится более пышным, если в смесь из яиц и муки добавить немного разрыхлителя.

Крутоны получаются особенно вкусными, если их посыпать тертым сыром и тмином.

* * *

Квашенная капуста при тушении приобретает особенно мягкий вкус и аромат, если в сковороду влить чашку яблочного сока.

* * *

Запах капусты после ее варки не будет целый день ощущаться в квартире, если в капусту во время варки положить несколько ядер грецкого ореха.

* * *

Сливочный крем сворачивается, если его перегреть или начать неправильно вводить фруктовый сок. Спасти положение можно добавляя пакетик загустителя сливок и энергично взбивая крем венчиком.

* * *

Песочное тесто, если осталось немного лишнего, можно завернуть в пищевую пленку и хранить в морозилке около 2 месяцев.

* * *

Формы для выпекания всегда следует ставить на решетку, чтобы пирог не подгорел снизу.

* * *

Коржи лучше вынимаются из формы и не разваливаются, если форму, после того как она смазана жиром, поставить в

холодильник.

* * *

Кекс приобретет красивый желтый цвет, если в тесто добавить натертую на мелкой терке сладкую и сочную средних размеров морковь.

* * *

Маковый пирог обязательно нужно присолить, иначе он получится пресным. Если же в маковую смесь потереть еще и грушу, то выпечка получится особенно ароматной.

* * *

Торт-безе проще разрезать, если лезвие ножа предварительно слегка нагреть и смазать сливочным маслом.

* * *

Яйца в тесте можно заменить соевой мукой. Она лучше связывает ингредиенты, выпечка получается более воздушной.

* * *

Дрожжевое тесто подошло хорошо, если после нажатия на него большим пальцем вмятина быстро исчезает.

* * *

Дрожжевое тесто получится значительно более легким и дольше сохранит свежесть, если его замешивать не на молоке, а на кефире или простокваше.

* * *

Вафли приобретут красивый золотистый цвет и приятный

аромат, если в тесто добавить немного яичного ликера.

* * *

Сахар с цветочным запахом для выпечки можно приготовить самим. Слегка размятые растения засыпать сахаром в герметически закрывающейся банке, встряхнуть и оставить пропитаться на неделю.

* * *

Петрушка не пожелтеет, если зелень сбрызнуть водой и положить в банку с навинчивающейся крышкой, закрыть и поставить в холодильник.

* * *

Ревень приобретает нежный вкус и аромат, если его варить не в воде, а в яблочном соке.

* * *

Пряные травы и сливочное масло составляют отличный тандем: 2–3 столовые ложки измельченной зелени, щепотку соли и лимонной кислоты смешать со 100 г сливочного масла и взбить блендером. Полезная витаминная добавка!

* * *

Редиска дольше сохранит свежесть, если сразу после покупки срезать зелень.

* * *

Твердый сыр сохраняет свои свойства в льняной салфетке, пропитанной белым сухим вином.

* * *

Плавленый сыр для супа сначала надо нарезать и залить небольшим количеством горячего бульона. Когда сыр полностью распуститься, его следует ввести в суп, непрерывно помешивая. При этом суп не должен кипеть!

* * *

Терку перед тем, как тереть сыр, нужно подержать в горячей воде. Тогда отмыть сыр не составит проблем.

* * *

Пена при варке макарон не будет переливаться через стенки кастрюли, если в воду добавить немного растительного масла.

* * *

Если яблоки долго лежали и сморщились, их надо положить их в теплую воду. Прежней свежести не вернуть, но кожура легко будет очищаться. А еще такие яблоки хорошо запекать, начинив диетическим творогом с орехами и полив медом. В форму для запекания влить 0,5 стакана ягодного морса.

* * *

Томатный сок превосходно очищает противни от пятен ржавчины. Смочить соком кусочек марли и протереть противни – они станут как новые.

* * *

Молоко не убежит, если край кастрюли предварительно смазать сливочным маслом.

* * *

Готовое концентрированное молоко – прекрасная альтернатива яичному желтку для смазывания выпечки из дрожжевого теста.

* * *

Сливочное масло не потемнеет при жаренье, если сковороду предварительно смазать растительным маслом.

* * *

Яйца рекомендуется варить на умеренном огне. Если же варить их на сильном огне, то белок будет твердым, а желток более мягким. Если варить их на медленном огне, то, наоборот, желток будет твердым, а белок рыхлым.

* * *

Соленую рыбу жарить и запекать не рекомендуется, ее лучше готовить отварной, припущенной или тушеной.

* * *

Сушеные грибы перед приготовлением нужно подержать в подсоленном молоке, тогда они становятся как свежие.

Кулинарный словарь

Агратин – блюдо, которое присыпается сверху хлебными крошками или тертым сыром. При запекании эта присыпка превращается в хрустящую корочку.

Альденте – такая степень готовности макаронных изделий, когда они слегка похрустывают на зубах

Анчоусы – мелкая рыбка типа салаки, помещаемая в рассол сразу после вылова, без разделывания.

Артишок – огородное растение. В пищу употребляется цветоложе соцветий – «шишка артишока», артишоки богаты витаминами и минеральными веществами, необходимыми организму человека.

Бланширование – быстрое ошпаривание любого пищевого продукта.

Басмати – сорт риса из Азии. Зерна длинные, желтоватые. Бывает нешлифованный, полированный и суприм. После отваривания остается рассыпчатым.

Батат – сладкий картофель. Родиной его является Малайзия. Произрастает в Азии, Америке, Африке. Встречаются красные, желтые и белые сорта. Употребляют как обыкновенный картофель.

Бамия – стручковое растения, недозрелые плоды растения семейства мальвовых; употребляется в свежем или вареном виде, чтобы суп или соус загустел.

Барбекю – 1) блюда, готовящиеся на углях на свежем воздухе; 2) острый соус на основе томатов к мясу или птице.

Букет гарни – набор сухих пряных трав, используемых при варке супов и тушении мяса.

Булгур – зерна пшеницы, которые предварительно жарятся или пекутся. После того, как их замачивают в воде, они становятся мягкими и употребляются вареными, например в, салатах.

Буше – небольшая корзиночка из теста, наполненная мясом, птицой или рыбой.

Винегрет – 1) соус, которым заправляются салаты (уксус, растительное масло, специи); 2) холодное овощное блюдо, заправленное этим соусом.

Винный камень – осадок, образующийся в вине, который широко использовался для придания тесту пористости до появления разрыхлителя.

Волован – слоеный пирожок с мясом, рыбой и пр.

Гарнировать – украшать главное блюдо овощами и другими продуктами.

Гаспачо – холодный испанский суп из протертых томатов, перца, огурцов, чеснока с оливковым маслом и уксусом.

Глазировать – покрывать готовые мучные изделия густым сахарным сиропом и сахарной пудрой, глазурью.

Голубой сыр – целое семейство сыров типа рокфор, при изготовлении которых используется благородная голубая плесень. Подобные сыры обладают особым острым вкусом и характерным ароматом.

Гратинировать – запечь до румяной корочки блюдо, смазанное сверху соусом, майонезом, присыпанное сыром и т. д.

Гребешки – двустворчатые морские моллюски.

Гренки – мелкие хрустящие сухарики.

Гуляш – венгерский густой суп или тушеное блюдо из мяса, лука, томатов и паприки.

Жюльен – особый вид нарезки овощей (чаще всего соломкой). Этим термином ошибочно называют грибы, запеченные в сметане.

Заливное – залитое студенистым наваром мясо (рыба).

Камамбер – мягкий кремообразный французский сыр.

Канапе – вид бутербродов, приготавливаемых на поджаренном хлебе с толстым слоем шпрот, сардин, паштета, курицы, рыбы, украшаемых кружочком огурца, ломтиком помидора, веточкой укропа, перышком лука.

Кандирование – процесс, при котором в кипящий сахар опускают различные продукты для получения нужного цвета и вкуса.

Каннелони – толстые полые макаронные трубочки. В итальянской кухне их начиняют различными видами фарша (куриным, мясным или грибным).

Каперсы – маринованные почки вечнозеленого кустарника. Используются как острая приправа к солянкам, мясным блюдам и салатам.

Капоната – сицилийское блюдо из баклажанов, томатов, лука, каперсов, маслин и анчоусов.

Карпаччо – это традиционное итальянское блюдо, состоящее из тончайших ломтиков сырого говяжьего филе, которое подают обычно со сметанным соусом или с маринадом из оливкового

масла и лимонного сока и украшают шампиньонами.

Касуле – традиционное французское блюдо, рагу из бобов, свинины, колбасы, овощей и трав.

Кипперсы – сушеная или копченая сельдь.

Кобблер – сложное блюдо (коктейль), состоящее, как правило, из нескольких вполне самостоятельных элементов.

Кокотница – небольшие огнеупорные ковшички для запекания яиц, приготовления суфле и муссов.

Кольраби – один из видов капусты, у которого в пищу употребляется кочерыжка. Листьев почти нет.

Консоме – особенно крепкий прозрачный мясной бульон. Говядину, несколько сырых белков и корнеплодные овощи заливают холодным обезжиренным бульоном. Варят 2 ч, снимая все время жир и пенку от яичных белков, затем процеживают, бульон доводят до кипения, солят и заправляют перцем.

Конфи – кусочки засоленной птицы, тушенные на маленьком огне в собственном жире, охлажденные, а затем укложенные слоями в фаянсовый сосуд, залитые жидким жиром и герметично закрытые.

Корнишоны – мелкие недозрелые маринованные огурцы.

Корнмил – мука грубого или среднего помола, внешне напоминающая хлопья.

Крокеты – изделия из молотого мяса, рыбы, картофеля, сформированные в виде шариков величиной с грецкий орех. Крокеты обмакивают в яичную смесь, обваливают в панировочных сухарях и жарят.

Крудите – сырые овощи с пикантными соусами, которые, как правило, подают в качестве первого блюда. Особенно оно популярно во Франции.

Крутоны – небольшие хлебные кубики, замоченные в молоке и взбитом яйце и слегка обжаренные в масле, с выложенными на них сладкими фруктами.

Кус-кус – манная крупа, обработанная специальным образом: на вогнутую доску, посыпанную мукой, высеивается манная крупа и разбрызгивается очень немного воды. Обеими руками делаются вращательные движения по поверхности доски, с тем чтобы из манной крупы получили катышки. Затем эта крупа в форме дробинок отваривается на пару.

Кухня кадженов – кулинарные традиции и рецепты, привезенные выходцами из Франции в южные штаты США. Для этой кухни характерно использование морепродуктов, дичи, баклажанов, томатов, бамии и др.

Лярд – топленый свиной жир.

Мангольд – листовая свекла.

Марешаль – класс мясных блюд, для изготовления которых используется только филейная часть туши животного или птицы.

Маринад – способ подготовки продуктов, при котором используется соль, уксус, перец и пряности.

Маслины – плоды оливкового дерева: 1) собственно маслины – зрелые плоды, слегка заквашенные; 2) зеленые маслины (оливки) – неспелые плоды.

Маффин – булочки, пышки, подаваемые к чаю.

Меренга – пирожное из взбитых в крепкую пену белков с сахаром, без муки.

Минестроне – итальянский густой овощной суп. Для загущения используются различной формы макаронные изделия. Заправляются эти супы острой пикантной смесью (томатн. паста, сметана, тертый сыр, сухие пряности).

Моцарелла – итальянский сыр с мягким вкусом, типа голландского или эдамского.

Мусака – турецкое блюдо, состоящее из кусочков баранины, запеченных в духовке между слоями различных овощей.

Мусс – сладкое кушанье из фруктовой, ягодной, молочной или шоколадной массы, сбитой с манной крупой или желатином.

Настурция – один из видов кресса, ее зелень добавляют в пищу. Употребляются молодые листья и зеленые плоды (их маринуют и используют вместо каперсов).

Нут – вид гороха. Хорош для супов с бараниной. Нут необходимо предварительно замачивать.

Огратен – любое блюдо, например морепродукты, курица, овощи или суп, приготовленное под соусом и сыром и запеченное в духовке.

Омары – морские раки.

Пармезан – твердый желтый острый сыр.

Парфе – 1) замороженное сладкое блюдо из сливок, яиц, сахара и ванили, подается в стаканах; 2) слоеное мороженое.

Пассата – густой концентрированный томатный соус.

Пассировать – обжаривать на умеренном огне в большом количестве масла.

Пастеризовать – обрабатывать пищевые продукты нагреванием (не выше 100 ˚С) или гамма-излучением при консервировании.

Пахта – обезжиренный молочный продукт, получаемый после

сбивания масла.

Пепперони – итальянская острая сырокопченая колбаса, часто используемая в качестве начинки для пиццы и др.

Песто – пастообразный соус из молотых орехов, базилика, кинзы, уксуса и воды.

Петифур – глазированное маленькое пирожное или печенье.

Пикули – маринованные овощи, нарезанные небольшими кусочками.

Попьеты – фаршированные рулеты (зразы).

Пудинг – английское блюдо, похожее на запеканку. Основу его чаще всего составляют рис, манная крупа. сухари, а наполнителями служат масло, яичные желтки, различные мясные, рыбные, овощные или фруктовые компоненты.

Равиоли – итальянские пельмени.

Разрыхлитель – питьевая сода с лимонной кислотой.

Ризотто – вид блюда из риса.

Рикотта – итальянский сыр, который готовится из сыворотки, а не из молока.

Рольмопс – блюдо из отваренной в подкисленной уксусом воде свежей сельди.

Саварен – или ром-баба, это дрожжевой пирог в форме кольца, который после выпекания пропитывается большим количеством коньяка и ромовой эссенцией. Перед тем как подать на стол, его наполняют фруктами, мороженым или сливками.

Сальса – густой соус из томатов, лука, специй и перца чили.

Соте – вид рагу, готовится на сковороде без крышки, подается под соусом.

Спаржа – раннее огородное растение. Съедобны только белые или чуть розовые ростки. Спаржу отваривают (20–40 мин) в подсоленной воде с добавлением растительного масла и сахара.

Суфле – взбитые в пену пищевые продукты.

Табаско – острый томатный соус, приготовленный с добавлением жгучего перца чили.

Тортилья – испанский пирог из яиц, картошки и лука.

Тофу – творожная масса, приготовленная из сои и хранящаяся в специальном рассоле. Богата кальцием и не содержит холестерина.

Фета – белый греческий сыр типа брынзы.

Фламбировать – опаливать, обжигать пламенем.

Фритата – плоский омлет с овощами.

Хэш – плоский пирог с рубленым мясом, картофелем и различными овощами.

Чатни – вид приправы (состав: слива, уксус, изюм, сладкий перец, лук-шалот, лук-репка, сахар, имбирь, жгучий перец).

Чеддер – твердый острый сыр. Часто используется для украшения блюд и для образования хрустящей корочки при запекании.

Шалотт – маленький коричнево-красный лук.

Шпинат – листовое овощное растение без запаха и со слабо выраженным вкусом.

Штрудель – рулет, весьма популярное в западноевропейской кухне изделие из теста с начинкой, как сладкой, так и мясной и овощной.

Эндивий – салатное растение, родственное цикорию.

Эскалоп – ровные округлые куски вырезки мяса.

Ямс – клубневое растение оранжевого цвета, напоминающее сладкий картофель.

Таблица 5.Расход жидкости для приготовления каш

НАИМЕНОВАНИЕ КАШИ	КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ, Л	КОЛИЧЕСТВО СОЛИ, Г
Гречневая:		
рассыпчатая	1,5	21
вязкая	3,2	40
Пшенная:		
рассыпчатая	1,8	25
вязкая	3,2	40
жидкая	4,2	50
Рисовая:		
рассыпчатая	2,1	28
вязкая	3,7	45
жидкая	5,2	60
Перловая:		
рассыпчатая	2,4	30
вязкая	3,7	45
Ячневая:		
рассыпчатая	2,4	30
вязкая	3,7	45
Овсяная:		
вязкая	3,2	40
жидкая	3,7	45
Манная:		
рассыпчатая	2,2	30
вязкая	3,7	45
жидкая	4,7	55
«Геркулес»:		
вязкая	3,2	40
жидкая	4,2	50
Пшеничная:		
рассыпчатая	1,8	25
вязкая	3,2	40
жидкая	4,2	50
Кукурузная:		
вязкая	2,7	35
жидкая	4,2	50
Саго:		
рассыпчатая	3,3	40
вязкая	4,2	50

Таблица 6.Замена продуктов

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	КОЛИЧЕСТВО	НАИМЕНОВАНИЕ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ	КОЛИЧЕСТВО
Мука соевая	1 кг	Пшеничная мука	1 кг
Масло сливочное	1 кг	Масло топленое	850 г
Масло сливочное	1 кг	Масло соленое	1 кг
Молоко	1 л	Молоко сухое	100 г
Молоко без сахара	1 л	Молоко сгущенное без сахара	0,4 л
Молоко с сахаром	1 л	Молоко сгущенное с сахаром	0,4 л
Яйца (вес со скорлупой)	50 г	Меланж	45 г
Агар-агар	100 г	Желатин	250 г
Лимон	1 шт.	Лимонная кислота	6–10 г
Ванилин	1 г	Ванильная эссенция	15 мл
Ванилин	1 г	Ваниль	10 г
Патока	1 кг	Сахар	750 г
Ром	100 мл	Коньяк	100 мл
Ром	100 мл	Ромовая эссенция	10–15 мл